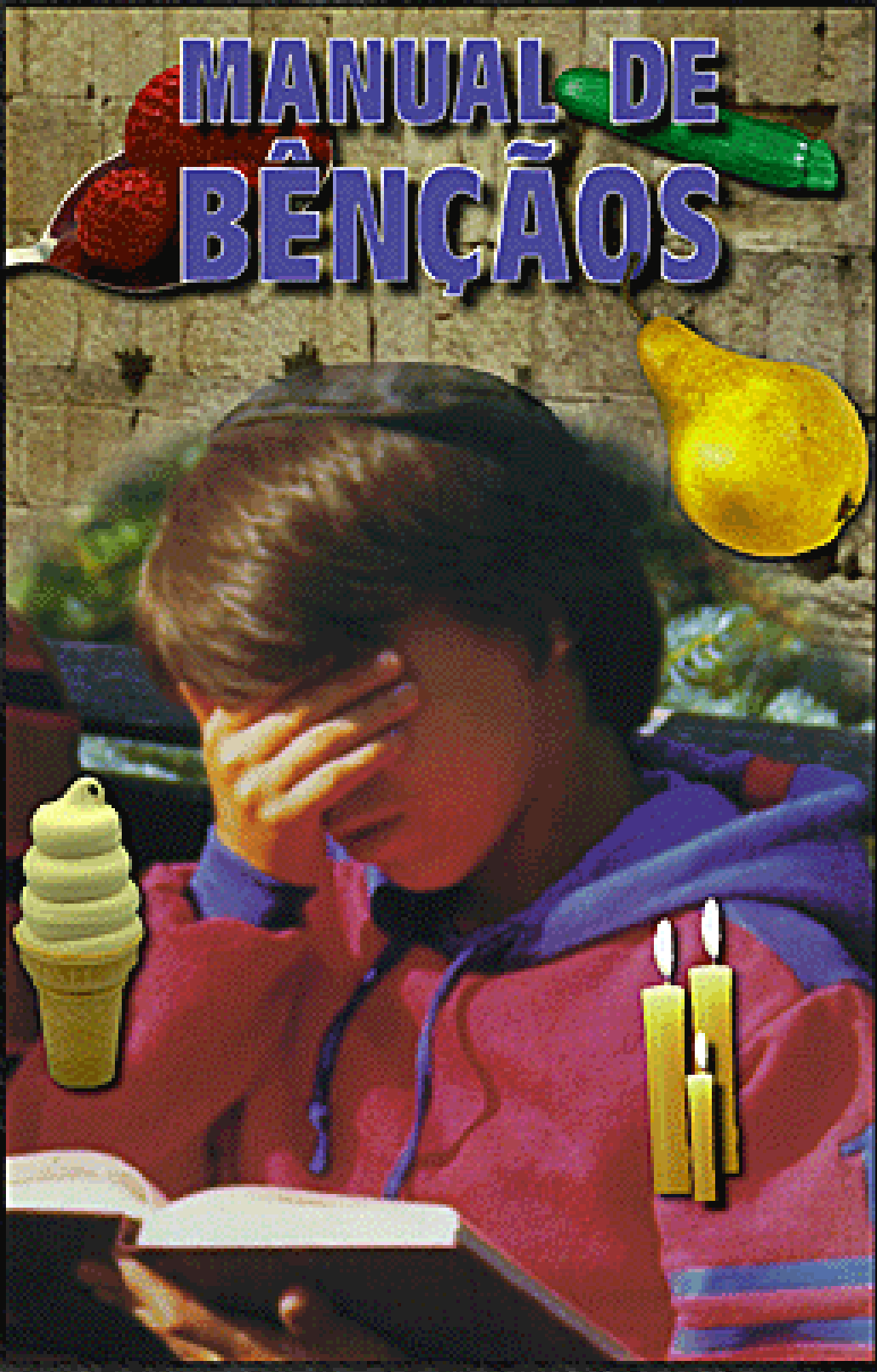
MANUAL DE BÊNÇÃOS



Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

MANUAL DE BÊNÇÃOS

Editora Chabad

S. I. B. Beit Chabad do Brasil

Internet: www.chabad.org.br

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Primeira edição: 10.000 exemplares
Menachêm Av 5739 - agosto 1979
Responsável: Yaacov Bande
Tradução: Tatiana Belinky
Transliteração: Esther Alpern

Segunda edição: 2.000 exemplares
revista e aprimorada por Rabino Isaac Michaan
Adar 5743 - março 1983

Terceira edição: 3.000 exemplares
Kislêv 5745 - dezembro 1984

Quarta edição: 10.000 exemplares
Kislêv 5749 - novembro 1988

Quinta edição: 1.000 exemplares
Marcheshvan 5755 - outubro 1994

Sexta edição: 10.000 exemplares
Nova diagramação: Michel Metzger
Revista e aprimorada por Esther Alpern
Consultoria rabínica: Rabino Shamai Ende
Revisão: Ana Luiza Colicigno e Emília Schreier
Adar 5758 - março 1998

Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial através de qualquer sistema, sem expressa autorização da Editora Chabad.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

NOTAS

• Todas as indicações sobre procedimentos, assim como o próprio texto das bênçãos e orações que este Manual contém, obedecem aos costumes de Chabad.

• Uma bênção ou prece onde consta o nome de D-us não deve ser repetida desnecessariamente, em qualquer idioma. Portanto, toda e qualquer oração deve ser recitada apenas uma vez, de preferência em hebraico, servindo a tradução para uma meditação sobre seu conteúdo. Caso seja dita apenas em português, as palavras devem ser pronunciadas, i.e., articuladas com os lábios, não sendo suficiente a mera leitura, pensamento ou meditação. Esta é a regra para toda e qualquer bênção ou prece.

• Para não escrever o nome do Altíssimo por extenso, é usada a grafia "D-us" na tradução. Na transliteração, o nome Divino é escrito entre traços. O Tetragrama *("A-do-nai")* foi mantido em sua forma hebraica também na tradução para aqueles que desejam rezar em português. Quando o texto é apenas lido (fora do horário das preces) ou estudado, o Tetragrama deve ser substituído por *"Hashem"* (literalmente, "O Nome").

• Na transliteração, o "ch" tem a pronúncia do "j" em espanhol.

• O caráter santificado das orações contidas neste Manual torna obrigatório seu manuseio com o respeito devido e apenas em lugares apropriados.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

INTRODUÇÃO

Dando graças ao Todo-Poderoso, estamos relançando o "Manual de Bênçãos" – um livreto que, embora pequeno em tamanho, é rico em conteúdo. A presente edição foi aprimorada e várias bênçãos e preces acrescentadas.

Este Manual não substitui o *Sidur* (Livro de Rezas). Deve ser visto como uma coletânea das bênçãos e preces principais e mais freqüentemente utilizadas no dia-a-dia. Seu objetivo é oferecer uma transliteração e tradução fiéis ao texto original hebraico, visando a um entendimento básico destas bênçãos e preces. Sempre que houver dúvidas, é aconselhável consultar um rabino.

O idioma hebraico é chamado de *"lashon hacôdesh",* a "língua sagrada", pois até mesmo cada uma de suas letras está imbuída de valores espirituais incalculáveis. Assim, mesmo quando não compreendemos o hebraico, é aconselhável recitar as orações e bênçãos no idioma sagrado, conforme consta na transliteração apresentada neste livreto.

Tentamos manter o sistema literal de tradução sempre que possível, mesmo quando, por vezes, esta nos tenha afastado das normas gramaticais da língua portuguesa.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Na transliteração, seguimos a pronúncia sefardita, usada hoje em Israel. Esforçamo-nos para seguir as regras vigentes de ortografia e acentuação da língua portuguesa, embora nem sempre pudemos fazê-lo, em virtude da existência de fonemas hebraicos sem correspondência em português. Muitas vezes, fomos obrigados a deixar de lado as regras gramaticais de acentuação para facilitar a pronúncia correta das palavras hebraicas. Seguimos o seguinte critério: as palavras que terminam em consoante muda, mesmo sem ter acento, são a sílaba tônica (com exceção de "êm" e "ês", que foram acentuadas), a não ser que a paroxítona esteja acentuada. As paroxítonas aparecem com acentos quando são a sílaba tônica em hebraico, embora isto não fosse sempre necessário em português.

O apóstrofo foi usado na transliteração nos seguintes casos:

a) nas aglutinadas, para separar o artigo definido da palavra, por exemplo, *ha'Torá* (a *Torá);* na conjunção "e", como em *ve'Atá* (e Tu); e com as preposições "de", "em" ou "para" por exemplo, *mi'Mitsráyim* (do Egito). Nestes casos, o apóstrofo foi usado pelo fato do substantivo ou pronome iniciar com maiúscula;

b) para separar o "l", o "n" e o "t" do "h", que formam um dígrafo, enquanto em hebraico são pronunciadas separadamente; por exemplo, *ul'halel, San'hedrin, ut'horá;*

c) para separar duas consoantes iguais, sendo a primeira muda e a segunda, sonora, como em *ul'lamed, uv'vinyan;*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

d) para separar o “t” e o “ch” ou o “s” e o “ch”, por exemplo, *et’chêm, bis’char;*

e) para separar as vogais “e” e “i”, ou “a” e “i”, como em *she’im* e *ra’im,* pois cada vogal deve ser lida separadamente em hebraico;

f) entre uma sílaba que termina com consoante muda e a próxima que inicia com vogal, como em *uvish’arêcha;*

g) para mostrar que falta a letra hebraica *áyin,* que não tem fonema correspondente em português, por exemplo *yagá’ti.*

A letra “y” foi usada na transliteração como consoante, correspondendo à letra hebraica *“yud”,* por exemplo *chayim.*

Além da tradução e transliteração, incluímos orientações resumidas antes de cada uma das bênçãos relativas aos diversos atos e procedimentos que devem acompanhá-las.

Em geral, há dois tipos de bênçãos: as que recitamos antes de desfrutar de alimentos, bebidas ou aromas *(bircot hanehenin)* e as que fazemos antes de cumprir as *mitsvot*.

Uma bênção anterior ao alimento, bebida ou aroma é uma expressão de gratidão a D-us por Ele nos ter dado tudo o que há de bom para comer, beber e desfrutar. Usufruir de algo sem recitar uma bênção é como participar de uma festa sem agradecer ao anfitrião por sua bondade.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

A bênção antes de cumprir uma *mitsvá*, como ao colocar *tefilin*, acender as velas de *Shabat*, comer dentro de uma *sucá* e assim por diante, também é uma expressão de gratidão, mas num sentido diferente. Nesta bênção acrescentamos as palavras "que nos santificou com Seus mandamentos e nos ordenou..." Aqui agradecemos a D-us por nos ter dado o privilégio de servi-Lo e de cumprir Seus mandamentos, pois por meio deste serviço tornamo-nos ligados a D-us e partilhamos da santidade e perfeição Divinas.

Vale notar logo de início que a estrutura da bênção recitada antes de cumprir qualquer *mitsvá* é sempre a mesma. Começamos na segunda pessoa ("Bendito és Tu...") e terminamos usando a forma da terceira pessoa ("...que nos ordenou..."). Um dos motivos é: começamos na segunda pessoa porque estamos nos dirigindo a D-us, à Sua própria Presença, sentindo-nos muito próximos de nosso D-us. Mas D-us é também o "Rei do Universo" – o infinitamente grande e majestoso Rei, que criou o Universo e o rege com um poder e sabedoria além de nossa compreensão, como se Ele estivesse oculto de nós. Assim, D-us está, ao mesmo tempo, próximo e distante, revelado e oculto. É possível perceber um pouco do poder e da sabedoria de D-us manifestos no mundo que nos rodeia, mas Sua natureza essencial nos é desconhecida. E isto está expresso na língua sagrada quando usamos as duas formas: Tu e que (Ele).

Quando falamos de D-us como "bendito" *("baruch"),* queremos dizer que Ele é a Fonte de todas as bênçãos, do mesmo modo que, ao dizermos que D-us é "sábio", "forte" ou "bondoso", etc., referimo-nos a Ele como Fonte da sa-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

bedoria, da força, da bondade e assim por diante.

Similarmente, D-us é Santo, no sentido de que Ele é exaltado acima e além deste mundo material e, embora Ele esteja presente neste mundo, Ele está também separado do mesmo. Um pouco deste atributo de santidade Ele nos conferiu ao nos outorgar Seus mandamentos. Pois, ao cumprir Sua vontade, nós nos ligamos a Ele. Desta maneira também nos elevamos acima da vida material e, ao mesmo tempo, trazemos santidade para tudo o que fazemos e para o mundo a nossa volta. É este o sentido de "que nos santificou com Seus mandamentos".

Formulamos votos para que este Manual desperte interesse crescente por parte dos leitores, para que se aprofundem no estudo e compreensão das preces e seu significado.

Estamos certos de que as orações puras e sinceras que serão pronunciadas como fruto deste Manual subirão às Alturas e alcançarão, assim, sua finalidade maior.

Seja a vontade Divina que, deste modo, cada um de nós alcance o atendimento de seus pedidos, saúde de corpo e alma, felicidade, prosperidade, *nachat* e paz.

Os Editores

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Índice

INTRODUÇÃO 5

ORAÇÕES PARA CRIANÇAS PEQUENAS

Prece Matinal 14
Bênçãos da Refeição 16
Passagens Sagradas 17
Prece Antes de Dormir 22

NA PRECE MATINAL

Bircot Hasháchar (Bênçãos Matinais) 24
Bircot Ha'Torá (Bênçãos da Torá) 31
Seqüência da Colocação do Talit
Ao Vestir o Talit Catan 33
Ao Colocar o Talit Gadol 34
Seqüência da Colocação dos Tefilin 36
A Leitura do Shemá 39
Aliyá La'Torá (Ao Ser Chamado à Torá) 43

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Bircat Hagomel (Bênção de Agradecimento) 45
Baruch Shepetaráni (Do Pai do Barmitsvando) 46
Cadish 46
Shesh Zechirot (Seis Recordações) 49
Tefilat Hadêrech (Prece de Viagens) 51

BÊNÇÃOS DIVERSAS

Asher Yatsar (Após as Necessidades Fisiológicas) ... 53
Ao Afixar uma Mezuzá 54
Bênção por um Milagre 54
Bênçãos sobre Fenômenos da Natureza 55
Ao Ver um Sábio ou um Rei 57
Ao Ouvir Boa ou Má Notícia 57
Ao Visitar um Cemitério 58
Tevilat Kelim (Ao Mergulhar Utensílios) 59
Hafrashat Chalá (Ao Separar Parte da Massa) 60
Tevilá (Imersão no Micvê) 61
Bircot Harêach (Bênçãos sobre Fragrâncias) 61
Berit Milá (Circuncisão) 63
Pidyon Haben (Resgate do Primogênito) 65
Pidyon Bechor (Resgate do Primogênito Adulto) 67

BÊNÇÃOS SOBRE ALIMENTOS

Nem Só de Pão Vive o Homem 70
Nossa Mesa, um Altar 73

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Máyim Acharonim 76
Bênçãos Anteriores a Alimentos 79
Bênçãos Posteriores a Alimentos
Berachá Acharoná Meen Shalosh
(Após Cereais, Vinho e Certas Frutas) 83
Borê Nefashot (Após Alimentos Diversos) 87
Bircat Hamazon (Bênção de Graças) 87
Ha'Rachaman Após Berit Milá 108
Shêva Berachot
(Sete Bênçãos Após Festa de Casamento) 110

KERIAT SHEMÁ AL HAMITÁ

A Leitura do Shemá Antes de Dormir 113

ACENDIMENTO DAS VELAS, KIDUSH E HAVDALÁ

Ao Acender as Velas de Shabat 129
Ao Acender as Velas de Yom Tov 130
Ao Acender as Velas de Rosh Hashaná 131
Ao Acender as Velas de Yom Kipur 132
Shalom Alechêm (Boas-vindas aos Anjos) 133
Kidush para a Noite de Shabat 134
Kidush para o Dia de Shabat 139
Kidush para as Noites de Yom Tov 144
Kidush para os Dias de Yom Tov 149
Kidush para as Noites de Rosh Hashaná 151

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Kidush para os Dias de Rosh Hashaná 156
Havdalá para o Término de Shabat e Yom Kipur ... 157
Havdalá para o Término de Yom Tov..... 161

KIDUSH LEVANÁ

A Santificação da Lua 164

BÊNÇÃOS ESPECIAIS PARA OS DIAS SAGRADOS

Eruv Tavshilin 174
Yizcor (Prece em Memória dos Falecidos) 176
Ao Tocar o Shofar em Rosh Hashaná 177
Na Festa de Sucot 178
Ao Acender as Velas de Chanucá 180
Ao Ler a Meguilá em Purim 182
Bedicat Chamets (Busca e Anulação de Chamets) 185
Sefirat Haômer (A Contagem do Ômer) 188
Tabela da Contagem do Ômer 193

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

ORAÇÕES PARA CRIANÇAS PEQUENAS

Nota: As bênçãos e preces desta seção destinam-se a crianças menores de três anos. A partir do terceiro aniversário, os pais devem treinar os filhos, aos poucos, para recitar todas as Bênçãos Matinais e as Bênçãos da *Torá,* o *Shemá,* todas as bênçãos anteriores a alimentos e bebidas e *Bircat Hamazon* (Bênção de Graças). Estas bênçãos e preces encontram-se mais adiante neste Manual.

"Assim que uma criança souber falar, seu pai deve ensinar-lhe: 'Torá tsivá lánu Moshê morashá kehilat Yaacov' (A Torá que Moshê nos ordenou é uma herança para a comunidade de Yaacov)" (Talmud).

PRECE MATINAL

Imediatamente após despertar pela manhã, juntam-se as mãos e, inclinando a cabeça para a frente, recita-se:

> **Modê ani lefanêcha, Mêlech chai vecayam, shehechezárta bi nishmati bechemlá. Rabá emunatêcha.**
>
> *Sou grato a Ti, ó Rei vivo e eterno, por ter restaurado dentro de mim minha alma com misericórdia. Grande é Tua confiabilidade.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Em seguida, as mãos devem ser abluídas, vertendo água de uma caneca ou copo três vezes sobre cada uma, até o pulso, intercalando entre a direita e a esquerda. Antes de enxugar as mãos, esfrega-se levemente uma na outra. A seguinte bênção é recitada com as mãos erguidas, após enxugá-las:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al netilat yadáyim.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou sobre a ablução das mãos.

Torá tsivá lánu Moshê, morashá kehilat Yaacov

A Torá que Moshê nos ordenou é uma herança para a comunidade de Yaacov.

Meninos a partir de três anos devem usar um *talit catan* (roupa com quatro pontas) com *tsitsit* (franjas). Ao vestilo pela manhã, seguram as quatro franjas na mão direita e, após recitar a seguinte bênção, beijam as *tsitsit.*

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al mitsvat tsitsit.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou sobre o preceito de tsitsit.

Cobrem-se os olhos com a mão direita ao recitar o primeiro

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

versículo do *Shemá.*

Shemá Yisrael, A-do-nai E-lo-hê-nu, A-do-nai Echad. ***(Em voz baixa:)*** **Baruch shem kevod malchutô leolam vaed.**

Veahavtá et A-do-nai E-lo-hê-cha, bechol levavechá uvchol nafshechá, uvchol meodêcha. Vehayu hadevarim haêle, asher Anochi metsavechá hayom, al levavêcha. Veshinantam levanêcha vedibartá bam, beshivtechá bevetêcha, uvlechtechá vadêrech uvshochbechá uvcumêcha. Ucshartam leot al yadêcha vehayu letotafot ben enêcha. Uchtavtam al mezuzot betêcha uvish'arêcha.

Ouve, Israel, A-do-nai é nosso D-us, A-do-nai é Um. (Em voz baixa:) *Bendito seja o nome da glória de Seu reino para toda a eternidade.*

Amarás a A-do-nai, teu D-us, com todo teu coração, com toda tua alma e com todo teu poder [tuas posses]. Estas palavras que Eu te ordeno hoje ficarão sobre teu coração. Inculca-las-ás diligentemente em teus filhos e falarás a respeito delas, estando em tua casa e andando por teu caminho, e ao te deitares e ao te levantares. Ata-las-ás como sinal sobre tua mão e serão por filactérios entre teus olhos. Escreve-las-ás nos umbrais de tua casa e em teus portões.

BÊNÇÃOS DA REFEIÇÃO

Antes de uma refeição (na qual está incluído o pão), as mãos devem ser abluídas, vertendo água de uma caneca ou

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

copo três vezes consecutivas sobre cada uma, até o pulso, iniciando pela direita. Antes de enxugar as mãos, esfrega-se levemente uma na outra. Ao enxugá-las, a seguinte bênção é recitada com as mãos erguidas juntas:

> **Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al netilat yadáyim.**
>
> *Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, Que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou sobre a ablução das mãos.*

A seguinte bênção é recitada antes de comer o pão:

> **Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, hamôtsi lêchem min haárets.**
>
> *Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que faz sair pão da terra.*

Após comer pão (ou uma refeição com pão) recita-se:

> **Berich Rachamaná E-la-ha-ná, Malcá dealmá, Mará dehai pitá.**
>
> *Bendito é o Misericordioso, nosso D-us, Rei do Universo, Dono deste pão.*

PASSAGENS SAGRADAS QUE TODA CRIANÇA DEVE SABER

"Pela boca das crianças e dos recém-nascidos fundamentaste força..." (Salmos 8:3). Fixando-se nesse versículo, o Lubavitcher *Rebe, Rabi* Menachem Mendel Schneerson, se-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

lecionou doze versículos e passagens da *Torá,* do *Talmud* e do *Tanya,* para que as crianças memorizem, recitem e meditem, sempre que possível, assegurando assim a paz e o bem-estar de nosso povo.

1. Torá tsivá lánu Moshê, morashá kehilat Yaacov.

A Torá que Moshê nos ordenou é uma herança para a comunidade de Yaacov (Deut. 23:4).

A *Torá,* outorgada por intermédio de Moshê, é nossa herança, e cada judeu é o herdeiro de toda a *Torá,* para estudá-la e guardá-la. Da mesma forma que uma herança pertence igualmente a todos os herdeiros, assim também a *Torá* Divina, transmitida por Moshê, pertence a todos os filhos de Israel, sem distinção.

2. Shemá Yisrael, A-do-nai E-lo-hê-nu, A-do-nai Echad.

Ouve Israel, A-do-nai é nosso D-us, A-do-nai é Um (Deut. 6:4).

Este versículo acentua a unicidade de D-us, o atributo da união que tem o Supremo e Sua Presença sobre todo o Universo. Isto significa que D-us é o único Senhor e Dono de tudo o que existe, a quem tudo é submisso.

3. Bechol dor vador, chayav adam lir'ot et atsmô, ke'ílu hu yatsá mi'Mitsráyim.

Em cada geração o judeu deve encarar a si mesmo como se ele próprio tivesse saído do Egito (Talmud, Pessachim 116b).

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

A recordação da saída do Egito leva a uma dedicação a D-us, pois quando nos sentimos permanentemente redimidos da escravidão material, encarando a Lei de D-us como libertação espiritual, tornamos manifesto o sentimento fundamental judaico de gratidão ao Eterno.

4. Col Yisrael yesh lahêm chêlec le'Olam ha'Bá; sheneemar: "Veamech culam tsadikim. Leolam yirshu árets; nêtser mataai maassê yadai lehitpaer."

Todo Israel tem um quinhão no Mundo Vindouro, conforme está escrito (Yesha'yáhu 60:21): "E Teu povo é todo de justos. Eles herdarão a Terra para sempre; são um ramo de Minha plantação, a obra de Minhas mãos, de quem Eu Me orgulho" (Talmud, San'hedrin 90a).

Com o estudo de *Torá* e o cumprimento de *mitsvot* ganhamos o lugar que D-us nos destinou no Mundo Vindouro. Cada um de nós é um "ramo da plantação" do Criador, que age como um jardineiro que cuida de uma tenra plantinha.

5. Ki carov elêcha hadavar meod, befichá, uvilvavechá, laassotô.

Pois está a teu alcance seguir a Torá na fala, no sentimento e na ação (Deut. 30:14).

Todos os mandamentos da *Torá* são muito fáceis para cada judeu cumprir, em cada geração e em todas as circunstâncias (conforme minuciosamente explicado no *Tanya).*

6. Vehinê Hashem nitsav alav, umlô chol haárets kevodô, umabit alav, uvochen kelayot valev, im ovdô caraui.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Eis que o Eterno, de cuja glória toda a Terra está plena, debruça-Se sobre ele [sobre cada judeu] e o observa, examina sua mente e seu coração, [para ver] se ele O serve como é devido (Tanya cap. 41).

D-us Todo-Poderoso observa, Ele mesmo, todos nossos atos e pensamentos.

7. Bereshit bará E-lo-him, et hashaméyim veet haárets.

No princípio D-us criou os Céus e a Terra (Gen. 1:1).

A primeira coisa que a *Torá* relata é que D-us criou o mundo inteiro. Seguindo a *Torá,* podemos santificar e desenvolver o mundo para o bem.

8. Veshinantam levanêcha, vedibartá bam, beshivtechá bevetêcha, uvlechtechá vadêrech, uvshochbechá uvcumêcha.

Inculca-las-ás diligentemente em teus filhos e falarás a respeito delas [as normas da Torá], estando em tua casa e andando por teu caminho, e ao te deitares e ao te levantares (Deut. 6:7).

Em cada lugar e a todo tempo devemo-nos ocupar com a *Torá:* deitar-se com palavras de *Torá* e levantar-se conforme a orientação da *Torá.* Estes conceitos devem ser o fundamento da educação de nossos filhos.

9. Yagá'ti velô matsáti, al taamin; lo yagá'ti umatsáti, al taamin; yagá'ti umatsáti, taamin.

Se alguém disser: "Eu me esforcei, porém não encon-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

trei [consegui]" – não creias; "Eu não me esforcei e encontrei" – não creias; "Eu me esforcei e encontrei" – acredita (Talmud, Meguilá 6b).

Se a pessoa se esforçar como deve, certamente alcançará os mais altos degraus do judaísmo, da verdade e da *Torá.*

10. "Veahavtá lereachá camôcha" — Rabi Akiva omer: "Zê kelal gadol ba'Torá."

"Amarás a teu próximo como a ti mesmo" – Rabi Akiva diz: "Este é um princípio maior da Torá" (Midrash sobre o versículo de Lev. 19:18).

Cada um deve preocupar-se com o próximo com verdadeira dedicação, com o mesmo sentimento de lealdade com que se preocupa consigo mesmo.

11. Vezê col haadam, vetachlit beriatô, uvriat col haolamot, elyonim vetachtonim: lihyot Lo dirá zo betachtonim.

Este é todo ser humano e o objetivo de sua criação e da criação de todos os mundos, superiores e inferiores: que Ele tenha uma morada aqui no mundo inferior (Tanya cap. 33).

Cumprindo *Torá* e *mitsvot* fazemos de nós mesmos e do mundo que nos cerca uma morada para D-us, pois esta é a razão e o objetivo de toda a Criação.

12. "Yismách Yisrael beossav." Perush: shecol mi shehu mizêra Yisrael, yesh lo lismôach bessimchat Hashem, asher sas vessamêach bediratô betachtonim.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

"Israel rejubilar-se-á com Aquele que o fez" (Salmos 149:2). Isto significa que todo aquele que é descendente de Israel deve alegrar-se com o júbilo de D-us, que Se rejubila e Se alegra com Sua morada no mundo inferior.

Ao fazermos deste mundo um lugar para D-us, ficamos muito felizes por Ele nos ter escolhido para realizar tão importante tarefa. D-us Se alegra e Se rejubila quando nós, judeus, cumprimos nossa missão, e compartilhamos de Seu júbilo *(Tanya* cap. 33).

PRECE ANTES DE DORMIR

Cobrem-se os olhos com a mão direita ao recitar o primeiro versículo do *Shemá.*

Shemá Yisrael, A-do-nai E-lo-hê-nu, A-do-nai Echad. ***(Em voz baixa:)*** **Baruch shem kevod malchutô leolam vaed.**

Veahavtá et A-do-nai E-lo-hê-cha, bechol levavechá uvchol nafshechá uvchol meodêcha. Vehayu hadevarim haêle, asher Anochi metsavechá hayom, al levavêcha. Veshinantam levanêcha vedibartá bam, beshivtechá bevetêcha, uvlechtechá vadêrech uvshochbechá uvcumêcha. Ucshartam leot al yadêcha vehayu letotafot ben enêcha. Uchtavtam al mezuzot betêcha uvish'arêcha.

Beyadechá afkid ruchi; padíta oti, A-do-nai, E-l emet.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Ouve, Israel, A-do-nai é nosso D-us, A-do-nai é Um. (Em voz baixa:) *Bendito seja o nome da glória de Seu reino para toda a eternidade.*

Amarás a A-do-nai, teu D-us, com todo teu coração, com toda tua alma e com todo teu poder [tuas posses]. Estas palavras que Eu te ordeno hoje ficarão sobre teu coração. Inculca-las-ás diligentemente em teus filhos e falarás a respeito delas [as normas da Torá], estando em tua casa e andando por teu caminho, e ao te deitares e ao te levantares. Ata-las-ás como sinal sobre tua mão e serão por filactérios entre teus olhos. Escreve-las-ás nos umbrais de tua casa e em teus portões.

Em Tua mão confiarei meu espírito; Tu me redimiste, A-do-nai, D-us da verdade.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

NA PRECE MATINAL

BIRCOT HASHÁCHAR
BÊNÇÃOS MATINAIS

Imediatamente após despertar pela manhã e antes da ablução, juntam-se as mãos e, inclinando a cabeça para frente, recita-se:

> **Modê ani lefanêcha, Mêlech chai vecayam, shehechezárta bi nishmati bechemlá. Rabá emunatêcha.**
>
> *Sou grato a Ti, ó Rei vivo e eterno, por ter restaurado dentro de mim minha alma com misericórdia. Grande é Tua confiabilidade.*

Em seguida, as mãos devem ser abluídas, vertendo água de uma caneca ou copo três vezes sobre cada uma, até o pulso, intercalando entre a direita e a esquerda (o canhoto inicia pela mão esquerda). Antes de enxugar as mãos, esfrega-se levemente uma na outra. Deve-se tomar cuidado para não tocar em nada, especialmente em alimentos, antes desta ablução.

Após fazer as necessidades fisiológicas e enxaguar a boca,

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

a ablução descrita acima deve ser repetida. Após enxugadas, as mãos são erguidas, separadamente (até a altura das orelhas), enquanto a primeira bênção é recitada. Esta deve ser seguida pelas outras Bênçãos Matinais* e Bênçãos da *Torá* (págs. 24-33), e também pelo *Shemá* (págs. 39-43).

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al netilat yadáyim.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou sobre a ablução das mãos.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher yatsar et haadam bechochmá, uvára-vô necavim necavim, chalulim chalulim. Galui veyadúa lifnê Chissê chevodêcha, she'im yissatêm echad mehêm, o im yipatêach echad mehêm, i efshar lehitcayêm afilu shaá echat. Baruch Atá A-do-nai, rofê chol bassar umafli laassot.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que formou o homem com sabedoria e nele criou muitos orifícios e cavidades. Está revelado e sabido perante o Trono de Tua glória que, se um deles estiver bloqueado ou se um deles estiver aberto, não será possí-

---

*Para uma explicação mais profunda das Bênçãos Matinais veja a série "Minha Prece" no *Chabad News* nº 16 a 24 ou no livro com este título da Editora Chabad.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

vel sobreviver nem mesmo por um curto espaço de tempo. Bendito és Tu, A-do-nai, que cura toda carne e faz maravilhas.

E-lo-hai, neshamá shenatáta bi, tehorá hi. Atá verataáh, Atá yetsartáh, Atá nefachtáh bi, veatá meshameráh bekirbi; ve'Atá atid liteláh mimêni, ul'hachaziráh bi leatid lavô. Col zeman shehaneshamá bekirbi, modê ani lefanêcha, A-do-nai E-lo-hai, v'E-lo-hê avotai, Ribon col hamaassim, Adon col haneshamot. Baruch Atá A-do-nai, hamachazir neshamot lifgarim metim.

Ó meu D-us, a alma que me deste é pura. Tu a criaste, Tu a formaste, Tu a sopraste em mim e Tu a preservas dentro de mim; e Tu, no futuro, a tomarás de mim, mas a devolverás a mim num futuro vindouro. Enquanto a alma estiver dentro de mim, eu Te agradeço, A-do-nai, meu D-us e D-us de meus antepassados, Mestre de todas as obras, Senhor de todas as almas. Bendito és Tu, A-do-nai, que devolve almas a corpos mortos.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, hanoten lassêchvi viná lehavchin ben yom uven láyla.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que dá ao galo o entendimento para distinguir entre o dia e a noite.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, pokêach ivrim.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que abre os olhos dos cegos.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, matir assurim.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que liberta os amarrados.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, zokef kefufim.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que ergue os curvados.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, malbish arumim.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que veste os desnudos.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, hanoten layaef côach.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que dá força ao fatigado.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, rocá haárets al haváyim.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que estende a terra sobre as águas.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam hamechin mits'adê gáver.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo,

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

que dirige os passos do homem.

A seguinte bênção, na qual agradecemos por usufruir dos sapatos, não é recitada em *Yom Kipur* e no jejum do dia 9 de *Av,* uma vez que é proibido usar sapatos de couro nestas duas datas.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, sheássa-li col tsorki.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que proveu para mim todas minhas necessidades.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, ozer Yisrael bigvurá.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que cinge Israel com força.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, oter Yisrael betif'ará.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que coroa Israel com glória.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shelô assáni goi.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que não me fez gentio.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shelô assáni áved.

Bendito és Tu , A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que não me fez servo.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shelô assáni ishá ***(a mulher substitui "shelô assáni ishá" por:*** **sheassáni kirtsonô).**

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que não me fez mulher (a mulher substitui: *que me fez conforme Sua vontade).*

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, hamaavir shená meenai utnumá meaf'apai. Vihi ratson milefanêcha, A-do-nai E-lo-hê-nu, v'E-lo-hê avotênu, shetarguilênu be'Toratêcha, vetadbikênu bemitsvotêcha. Veal teviênu lo lidê chet, velô lidê averá veavon, velô lidê nissayon, velô lide vizayon. Veal yishlot bánu yêtser hará. Veharchikênu meadam ra, umechaver ra. Vedabekênu beyêtser tov, uvmaassim tovim; vechof et yitsrênu lehishta'bed lach. Utnênu, hayom uvchol yom, lechen, ulchêssed ulrachamim, beenêcha uv'enê chol roênu; vetigmelênu chassadim tovim. Baruch Atá A-do-nai, hagomel chassadim tovim leamô Yisrael.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que remove o sono de meus olhos e a dormência de minhas pálpebras. E seja Tua vontade, A-do-nai, nosso D-us e D-us de nossos antepassados, que nos faça familiarizados com Tua Torá e nos ligue a Teus mandamentos. E não nos deixe cair em pecado, nem em transgressão ou iniqüidade, nem em tentação, nem em vexame. Não permita que o yêtser hará [má inclinação] tenha ascendência sobre nós. Conserva-nos longe de

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

pessoa má e má companhia. Liga-nos ao yêtser tov [boa inclinação] e às boas ações; e subjuga nossa inclinação para a subserviência perante Ti. Concede-nos neste dia e em todos os dias para encontrarmos graça, benevolência e mercê a Teus olhos e aos olhos de todos que nos vêem; e derrama sobre nós bondades benevolentes. Bendito és Tu, A-do-nai, que derrama bondades benevolentes sobre Seu povo Israel.

Yehí ratson milefanêcha, A-do-nai E-lo-hai, v'E-lo-hê avotai, shetatsilêni, hayom uvchol yom, meazê fanim, umeazut panim, meadam rá, umechaver rá, umishachen rá, umipêga rá; meáyin hará, milashon hará, mimalshinut, meedut shêker, missin'at haberiyot, mealilá, mimitá meshuná, mecholayim ra'im, umimicrim ra'im, umi'Satan hamashchit, midin cashê, umibáal din cashê, ben shehu ven berít, uven sheenô ven berít; umidiná shel Guehinom.

Seja Tua vontade, A-do-nai, meu D-us e D-us de meus antepassados, salvar-me, neste dia e em todos os dias, de homens arrogantes e da arrogância, de um homem mau, de um mau companheiro, de um mau vizinho e de qualquer acidente; de um mau olhado, de uma língua má, de calúnia, de falso testemunho, de ódio humano, de denúncias, de morte prematura, de más doenças e de acidentes graves, do Adversário destruidor, de um julgamento severo e de um implacável oponente, seja ele um filho da aliança [judeu] ou não seja filho da aliança; e do julgamento no Purgatório.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

BIRCOT HATORÁ
BÊNÇÃOS DA TORÁ

As duas bênçãos seguintes devem ser recitadas imediatamente após as Bênçãos Matinais. A primeira se refere à *Torá* Oral e a segunda, à *Torá* Escrita. É proibido pronunciar palavras de *Torá* (por exemplo, o *"Shemá")* antes de recitar estas bênçãos. Trechos da *Torá* Escrita *(Bircat Cohanim)* e da *Torá* Oral (da *Mishná* e do *Talmud)* seguem as bênçãos da *Torá* para que estas não sejam pronunciadas em vão.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al divrê Torá. Vehaarev ná, A-do-nai E-lo-hê-nu, et divrê Toratechá befínu, uvfi chol amechá Bet Yisrael, venihyê anáchnu vetseetsaênu, vetseetsaê chol amechá Bet Yisrael, culánu yodeê shemêcha, velomedê Toratechá lishmá. Baruch Atá A-do-nai, hamelamed Torá leamô Yisrael.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou a respeito das palavras da Torá. Faze agradáveis, portanto, nós Te suplicamos, A-do-nai, nosso D-us, as palavras de Tua Torá em nossa boca e na boca de todo Teu povo, a Casa de Israel, para que nós, com nossos descendentes e os descendentes de todo Teu povo, a Casa de Israel, possamos ser todos conhecedores de Teu nome e estudiosos de Tua Torá com intenções puras. Bendito és Tu, A-do-nai, que ensina Torá a Seu povo Israel.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher báchar-bánu micol haamim, venátan-lánu et Toratô. Baruch Atá A-do-nai, noten ha'Torá.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos escolheu dentre todos os povos e nos outorgou Sua Torá. Bendito és Tu, A-do-nai, que outorga a Torá.

Vaydaber A-do-nai el Moshê lemor: Daber el Aharon veel banav lemor: "Co tevarechu et Benê Yisrael, amor lahêm: 'Yevarechechá A-do-nai, veyishmerêcha. Yaer A-do-nai panav elêcha, vichunêca. Yissá A-do-nai panav elêcha, veyassêm lechá shalom.' Vessamu et shemi al Benê Yisrael, va'Ani avarechêm."

D-us falou a Moshê, dizendo: Fala a Aharon e a seus filhos, dizendo: "Assim abençoareis os Filhos de Israel', dizendo-lhes: 'A-do-nai te abençoe e te guarde. Faça A-do-nai resplandecer Sua face sobre ti e te agracie. Dirija A-do-nai Sua face sobre Ti e te dê paz.' Eles porão Meu nome sobre os Filhos de Israel; e Eu os abençoarei."

Êlu devarim sheen lahêm shiur: hapeá, vehabicurim, vehar'ayon, ugmilut chassadim, vetalmud Torá. Êlu devarim sheadam ochel perotehêm baolam hazê, vehakêren kayêmet la'Olam ha'Bá; veêlu hen: kibud av vaêm, ugmilut chassadim, vehashcamat bet hamidrash shacharit vearvit, vehachnassat orechim, uvicur cholim, vehachnassat calá, vehalvayat hamet, ve'iyun tefilá, vahavaat shalom she-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

ben adam lachaverô, uven ish le'ishtô; vetalmud Torá kenêgued culam.

Essas são as coisas que não têm medida fixa: deixar a colheita da beira do campo para os pobres, as primícias, aparecimento [diante de D-us nas Três Festas de Peregrinação], atos de benevolência e o estudo de Torá. Essas são as coisas cujos frutos ["juros"] o homem goza neste mundo, enquanto o "capital" fica para ele no Mundo Vindouro; elas são: honrar pai e mãe, atos de benevolência, freqüência diligente à Casa de Estudos [sinagoga] de manhã e ao anoitecer, hospitalidade para com os visitantes, visitar os doentes, dotar a noiva, acompanhar o morto, concentração na prece, promover a paz entre o homem e seu semelhante e entre marido e mulher; mas o estudo de Torá vale como todas juntas.

SEQÜÊNCIA DA COLOCAÇÃO DO TALIT

AO VESTIR O TALIT CATAN

Imediatamente após abluir as mãos ao despertar, homens e meninos devem vestir o *talit catan* (o pequeno *talit* – roupa com quatro pontas com franjas), recitando a seguinte bênção (a bênção dita sobre o *talit gadol* na Prece Matinal isenta recitar esta bênção, desde que se tenha isto em mente):

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam,

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al mitsvat tsitsit.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou sobre o preceito de tsitsit.

É um bom costume dormir com o *talit catan.* Neste caso, a bênção só é recitada se trocar por outro ao acordar.

AO COLOCAR O TALIT GADOL

Antes de iniciar a Prece Matinal, um homem casado deve envolver-se no *talit gadol* (grande *talit).* Antes disso, coloca o *talit* dobrado sobre o ombro, examinando as franjas para se assegurar de que não falta nenhuma, enquanto recita o seguinte texto:

Barechi nafshi et A-do-nai. A-do-nai E-lo-hai gadálta meod; hod vehadar laváshta. Otê or cassalmá; notê shamáyim cayriá.

Minha alma bendiz a D-us. A-do-nai, meu D-us, Tu és grandemente exaltado; Tu Te vestiste com majestade e esplendor. Tu Te envolves em luz como num traje; Tu estendes os céus como uma cortina.

Abrindo o *talit* e segurando as duas extremidades, antes de se envolver nele, recita:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu lehit'atef betsitsit.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou envolver-nos em tsitsit.

Enquanto se envolve no *talit gadol,* deve ter em mente que o Santo, bendito seja Ele, nos ordenou que nos envolvêssemos no *talit* a fim de podermos nos lembrar de cumprir todos Seus mandamentos; eis que está escrito: "Olhareis [os *tsitsit]* e recordareis todos os preceitos de A-do-nai, e os cumprireis" *(Núm.* 15:39).

Em seguida, coloca o *talit* sobre a cabeça e os ombros. Apanhando as duas pontas direitas, deve erguê-las até o pescoço e colocar por sobre o ombro esquerdo, trazendo as duas pontas esquerdas para a frente. Assim, as quatro franjas ficam do lado esquerdo, duas na frente e duas atrás. Deve ficar envolto no *talit,* na frente e atrás, até a altura do peito. É costume cobrir os olhos com a parte superior do *talit* e permanecer de pé, assim envolto, depois da bênção, pelo menos o tempo suficiente para andar uma distância de dois metros (quatro *amot).*

Enquanto envolto no *talit,* o seguinte texto é recitado:

Ma yacar chasdêchá E-lo-him. Uvnê adam betsel kenafêcha yechessayun. Yirveyun midêshen Betêcha, venáchal adanêcha tashkêm. Ki Imechá mecor chayim; beorechá nir'ê or. Meshôch chasdechá leyodeêcha, vetsidcatechá leyishrê lev.

Como é preciosa Tua bondade, ó D-us. Os filhos dos homens se refugiam na sombra de Tuas asas. Eles se-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

rão saciados com o deleite de Tua Casa, e Tu lhes darás de beber do rio de Tua felicidade. Pois Contigo está a fonte de vida; em Tua luz nós vemos luz. Derrama Tua bondade sobre aqueles que Te conhecem, e Tua justiça sobre os de coração íntegro.

Durante a Prece Matinal, o *talit* deve cobrir os ombros e as costas. É costume também cobrir a cabeça.

SEQÜÊNCIA DA COLOCAÇÃO DOS TEFILIN

D-us nos ordenou colocar os *tefilin* sobre o braço adjacente ao coração e na cabeça sobre o cérebro, a fim de que submetamos nossos pensamentos e desejos a Seu serviço. Assim, ao colocar os *tefilin,* lembraremos do Criador, restringindo nossas vontades.

Ao colocar os *tefilin,* deve-se ter em mente que o Santo, bendito seja Ele, nos ordenou escrever no pergaminho que está dentro dos *tefilin* quatro passagens bíblicas específicas *(Êxodo* 13:1-10 e 11-16; *Deut.* 6:4-9 e 11:3-21), que mencionam Sua unicidade e o êxodo do Egito, a fim de que nos recordemos dos milagres e das maravilhas que D-us fez para nós. Elas indicam Sua unicidade e demonstram que Ele tem poder e domínio sobre aqueles acima e abaixo, para fazer com eles conforme Ele deseja.

Em primeiro lugar, é colocado o *tefilin* do braço sobre o bíceps esquerdo. Não deve ser colocado acima do meio do braço, nem muito abaixo, pois está escrito: “Portanto, co-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

locai estas Minhas palavras sobre vosso coração" *(Deut.* 11:18); i.e., o *tefilin* deve ser colocado em direção do coração, ou seja, sobre o bíceps diretamente adjacente ao coração. Por isso, deve-se virar o *tefilin* do braço ligeiramente em direção ao corpo, de modo que, ao abaixar o braço, o *tefilin* fique diretamente voltado para o coração. (O canhoto coloca o *tefilin* sobre o bíceps direito; quando solicitado, a correia e o nó vêm ajustados pelo *sofer.)* Deve-se tomar cuidado para que não haja nada interferindo entre o *tefilin* e a pele. Após colocar o *tefilin* sobre o bíceps, antes de apertá-lo, a seguinte bênção é recitada:

> **Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu lehaníach tefilin.**
>
> *Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou colocar tefilin.*

Não deve haver interrupção entre a colocação do *tefilin* do braço e o da cabeça. Ao recitar a bênção acima, deve-se ter em mente que também se aplica ao *tefilin* da cabeça. Após a bênção, deve-se apertar a correia do nó, a fim de cumprir o mandamento: "Ata-los-ás como sinal sobre tua mão" *(Deut.* 6:8). Deve-se tomar cuidado para que o nó, que tem a forma da letra *yud,* não se desloque do *tefilin* do braço. Depois, deve-se dar sete voltas no antebraço.

Em seguida, o *tefilin* da cabeça é colocado, tomando cuidado para que fique no centro exato da largura da cabeça. O nó do *tefilin* da cabeça deve ser colocado atrás, bem no

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

centro do alto da nuca. Para quem olha por trás, o nó deve ter a aparência da letra *dalet.*

Se a pessoa conversar entre a colocação do *tefilin* do braço e o da cabeça, deverá recitar a seguinte bênção ao colocar o *tefilin* da cabeça:

> **Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al mitsvat tefilin.**
>
> *Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou sobre o preceito de tefilin.*

Isto (a necessidade de recitar a segunda bênção) só se aplica se a pessoa conversou sobre assuntos não diretamente relativos à colocação dos *tefilin.* Entretanto, se a interrupção foi relacionada com a própria colocação, não se deve recitar a bênção adicional sobre o *tefilin* da cabeça. No entanto, o apropriado é não interromper o ato de maneira alguma, a não ser que seja impossível. Falar em assuntos santos ainda é considerado interrupção. Porém, se entre a colocação do *tefilin* do braço e o da cabeça são ouvidas as orações de *Cadish, Barechu* ou *Kedushá,* pode-se parar e responder com a congregação. Embora esta interrupção resulte na recitação de uma bênção adicional sobre o *tefilin* da cabeça (e normalmente seja proibido causar a recitação de uma bênção supérflua), neste caso especial é permitido.

Após colocar o *tefilin* da cabeça, deve-se dar três voltas

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

com a correia do *tefilin* do braço no dedo médio; a primeira volta na falange; a segunda, na falanginha; e a terceira, novamente na falange. O resto da correia é enrolado na palma da mão e a ponta é presa por baixo.

Com os *tefilin* colocados, recita-se toda a Prece Matinal. Não se colocam *tefilin* nos dias de *Shabat, Yom Tov* e *Chol Hamoêd.* Em *Tish'á Beav* colocam-se *talit* e *tefilin* somente à tarde, na prece de *Minchá.*

A LEITURA DO SHEMÁ

A leitura do *Shemá* é um mandamento positivo da *Torá* que deve ser cumprido duas vezes ao dia: pela manhã na prece de *Shacharit* e após o anoitecer na prece de *Arvit.* Uma vez que o *Shemá* da manhã deve ser lido no primeiro quarto do dia, é aconselhável lê-lo logo após as Bênçãos Matinais, antes da prece de *Shacharit* para não atrasar este horário (e durante a prece de *Shacharit,* o *Shemá* será lido novamente na seqüência normal da prece).

O *Shemá* é composto de três trechos da *Torá (Deut.* 6:4-9; 11:13-21; e *Núm.* 15:37-41) que devem ser lidos cuidadosamente e sem interrupção, seja por palavras, seja por gestos. Os homens costumam beijar os *tsitsit* (na leitura do *Shemá* de dia) cada vez que mencionam esta palavra no meio do terceiro parágrafo do *Shemá* e também na última palavra *("emet")*.

Cobrem-se os olhos com a mão direita ao recitar o primeiro versículo do *Shemá* para maior concentração. Ao pronunci-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

ar o nome de D-us *("A-do-nai"),* deve-se ter em mente que Ele é Eterno, i.e., existe, existiu e existirá. A última palavra do primeiro versículo *("Echad"),* composta de três letras hebraicas, deve ser pronunciada com ênfase especial, enquanto se reflete sobre seu significado: a primeira letra, *alef,* com valor numérico 1, diz respeito ao D-us Único; a segunda, *chet,* com valor numérico 8, significa que Ele tem soberania absoluta sobre os Sete Céus e a Terra; a terceira, *dalet,* com valor numérico 4, lembra que Ele também domina os quatro pontos cardeais.

No final do terceiro trecho, as três últimas palavras antes de *"emet"* são repetidas somente quando a pessoa reza sem *minyan.*

Shemá Yisrael, A-do-nai E-lo-hê-nu, A-do-nai Echad. ***(Em voz baixa:)*** **Baruch shem kevod malchutô leolam vaed.**

Veahavtá et A-do-nai E-lo-hê-cha, bechol levavechá uvchol nafshechá uvchol meodêcha. Vehayu hadevarim haêle, asher Anochi metsavechá hayom al levavêcha. Veshinantam levanêcha vedibartá bam, beshivtechá bevetêcha, uvlechtechá vadêrech uvshochbechá uvcumêcha. Ucshartam leot al yadêcha vehayu letotafot ben enêcha. Uchtavtam al mezuzot betêcha uvish'arêcha.

Ouve, Israel, A-do-nai é nosso D-us, A-do-nai é Um. (Em voz baixa:) *Bendito seja o nome da glória de Seu reino para toda a eternidade.*

Amarás a A-do-nai, teu D-us, com todo teu coração,

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

com toda tua alma e com todo teu poder [tuas posses]. Estas palavras que Eu te ordeno hoje ficarão sobre teu coração. Inculca-las-ás diligentemente em teus filhos e falarás a respeito delas, estando em tua casa e andando por teu caminho, e ao te deitares e ao te levantares. Ata-las-ás como sinal sobre tua mão e serão por filactérios entre teus olhos. Escreve-las-ás nos umbrais de tua casa e em teus portões.

Vehayá im shamôa tishmeú el mitsvotai, asher Anochi metsavê et'chêm hayom, leahavá et A-do-nai E-lo-he-chêm, ul'ovdô bechol levavchêm uvchol nafshechêm. Venatati metar artsechêm be'itô, yorê umalcosh, veassaftá deganêcha vetiroshechá veyits'harêcha. Venatati êssev bessadechá livhemtêcha veachaltá vessavá'ta. Hishameru lachêm pen yiftê levavchêm, vessartêm vaavadtêm elohim acherim, vehishtachavitêm lahêm. Vechará af A-do-nai bachêm, veatsar et hashamáyim, velô yihyê matar, vehaadamá lo titen et yevulá. Vaavadtêm meherá meal haárets hatová asher A-donai noten lachêm. Vessamtêm et devarai êle al levavchêm veal nafshechêm, ucshartêm otam leot al yedchêm, vehayu letotafot ben enechêm. Velimadtêm otam et benechêm, ledaber bam, beshivtechá bevetêcha, uvlechtechá vadêrech, uvshochbechá uvcumêcha, uchtavtam al mezuzot betêcha uvish'arêcha. Lemáan yirbu yemechêm vimê venechêm, al haadamá asher nishbá A-do-nai laavotêchem, latet lahêm, kimê hashamáyim al haárets.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Acontecerá, se obedecerdes diligentemente Meus preceitos, que Eu vos ordeno neste dia, de amar a A-do-nai, vosso D-us, e servi-Lo com todo vosso coração e com toda vossa alma; então darei a chuva para vossa terra a seu tempo, a chuva precoce e a chuva tardia; colherás teu grão, teu mosto e teu azeite. Darei erva em teu campo para teu gado, e comerás e te saciarás. Guardai-vos para que vosso coração não seja seduzido e desvieis e sirvais outros deuses e vos prostreis diante deles. Pois então se inflamará contra vós a ira de A-do-nai, e Ele fechará os céus e não haverá chuva, e a terra não dará seu produto. Então perecereis rapidamente da boa Terra que A-do-nai vos dá. Portanto, colocai estas Minhas palavras sobre vosso coração e sobre vossa alma, e atá-las-eis como sinal sobre vossa mão e serão por filactérios entre vossos olhos. Ensiná-las-eis a vossos filhos, a falar a respeito delas, estando em tua casa e andando por teu caminho, e ao te deitares e ao te levantares. Escreve-las-ás nos umbrais de tua casa e em teus portões. A fim de que se multipliquem vossos dias e os dias de vossos filhos na Terra que jurou A-do-nai a vossos antepassados dar-lhes por todo o tempo em que os Céus estiverem sobre a Terra.

Vayômer A-do-nai el Moshê lemor: Daber el Benê Yisrael veamartá alehêm, veassu lahêm tsitsit al canfê vigdehêm ledorotam. Venatenu al tsitsit hacanaf, petil techêlet. Vehayá lachêm letsitsit, ur'itêm otô, uzchartêm el col mitsvot A-do-nai, vaassitêm otam, velô tatúru acharê levavchêm veacha-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

rê enechêm, asher atêm zonim acharehêm. Lemá-an tizkeru vaassitêm et col mitsvotai, vihyitêm kedoshim l'E-lo-he-chêm. Ani A-do-nai, E-lo-he-chêm, asher hotsêti et'chêm meêrets Mitsráyim, lihyot lachêm l'E-lo-him. Ani A-do-nai E-lo-he-chêm (Ani A-do-nai E-lo-he-chêm). Emet.

Disse A-do-nai a Moshê o seguinte: Fala aos filhos de Israel e dize-lhes que façam para si franjas nos cantos de suas vestimentas, por todas suas gerações. Prenderão na franja de cada borda um cordão azul-celeste. Serão para vós por tsitsit e os olhareis e recordareis todos os preceitos de A-do-nai, e os cumprireis; e não seguireis atrás de vosso coração e atrás de vossos olhos, por meio dos quais vos desviareis. Para que vos lembreis e cumprais todos Meus mandamentos e sejais santos para vosso D-us. Sou A-do-nai, vosso D-us, que vos tirou da terra do Egito para ser vosso D-us. Eu, A-do-nai, sou vosso D-us (Eu, A-do-nai, sou vosso D-us). É verdade.

ALIYÁ LATORÁ
AO SER CHAMADO À TORÁ

O chamado à *Torá* toca com seu *talit* (ou com o cinto da *Torá)* o início, o final e novamente o início do trecho a ser lido, beijando o ponto do *talit* que tocou na *Torá.* Com o Rolo da *Torá* fechado, recita o texto e a bênção a seguir, enquanto vira a cabeça ligeiramente para a direita. Nas

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

quatro vezes que menciona o nome de D-us, deve levantar ligeiramente as hastes do Rolo da *Torá,* abrindo-o no final da bênção.

> **Barechu et A-do-nai hamevorach.** ***(Congregação:*** **Baruch A-do-nai hamevorach leolam vaed).**
>
> *Bendizei A-do-nai que é bendito.* (Congregação: *Bendito é A-do-nai que é bendito para todo o sempre).*
>
> **Baruch A-do-nai hamevorach leolam vaed. Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher bá-char-bánu micol haamim, venátan-lánu et Toratô. Baruch Atá A-do-nai, noten ha'Torá.**
>
> *Bendito é A-do-nai que é bendito para todo o sempre. Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos escolheu dentre todos os povos e nos outorgou Sua Torá. Bendito és Tu, A-do-nai, que outorga a Torá.*

Durante a leitura, o chamado deve ler o trecho junto com o ledor em voz baixa. No final da leitura, o chamado toca com seu *talit* (ou com o cinto da *Torá)* o final, o início e novamente o final do trecho lido, beijando o ponto do *talit* que tocou na *Torá.* Com o Rolo da *Torá* fechado, recita a bênção a seguir, enquanto vira a cabeça ligeiramente para a direita. Nas duas vezes que menciona o nome de D-us, deve levantar ligeiramente as hastes do Rolo da *Torá.*

> **Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher nátan-lánu Torat emet, vechayê olam natá betochênu. Baruch Atá A-do-nai, noten ha'Torá.**

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos outorgou a Torá da verdade e plantou em nós a vida eterna. Bendito és Tu, A-do-nai, que outorga a Torá.

BIRCAT HAGOMEL
BÊNÇÃO DE AGRADECIMENTO

Ao regressar de uma viagem em que se tenha atravessado mar ou deserto; ao sarar de doença ou ferimento grave; ou quando egresso de prisão, libertado de sentença capital ou salvo miraculosamente de perigo de vida, deve-se recitar a seguinte bênção após ser chamado à *Torá* (ou antes que a *Torá* seja devolvida à Arca), de preferência no prazo de três dias após o acontecimento:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, hagomel lechayavim tovot, sheguemaláni tov.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que concede benefícios aos culpados, pois a mim concedeu o bem.

(Congregação: **Amen; Mi sheguemalechá tov, Hu yigmolchá col tov, sêla.)**

(Congregação: *Amém; Aquele que te concedeu o bem, Ele te conceda todo o bem, para todo o sempre.)*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

BARUCH SHEPETARÁNI
BÊNÇÃO DO PAI DO BARMITSVANDO

O pai de um menino *bar-mitsvá* (quando este último concluir a bênção após ter sido chamado pela primeira vez à *Torá)* recita o seguinte:

Baruch shepetaráni meônesh halazê.

Bendito [é Ele] que me livrou de ser punido por este [menino].

CADISH
PRECE DE LOUVOR A D-US EM PROL DO FALECIDO

O *Cadish* deve ser recitado a partir do dia do falecimento, nos onze meses seguintes. Os onze meses do *Cadish* terminam na oração de *Minchá* do último dia do 11º mês no calendário judaico. O *Cadish* também deve ser recitado no dia do *yahrzeit* da data hebraica, ou seja, durante a oração de *Arvit* na noite que antecede o aniversário de falecimento e nas orações de *Shacharit* e *Minchá* deste dia.

Deve-se recitar o *Cadish* em pé, com os pés juntos. Antes de recitar o último verso *("Ossê shalom bimromav…"),* deve-se dar três passos para trás. Enquanto recita este último verso, vira a cabeça para a direita (ao falar *"Ossê shalom bimromav")*, para a frente (ao falar *"Hu")*, para a esquerda (ao falar *"yaassê shalom alênu")* e novamente para a frente enquanto termina a frase. Terminado o *Cadish,* voltar ao lugar com três passos para a frente.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Yitgadal veyitcadash shemê rabá ***(congregação:*** **Amen), bealmá di verá chir'utê. Veyamlich malchutê, veyatsmach purcanê, vicarev Meshichê** ***(congregação:*** **Amen). Bechayechon uvyomechon, uvchayê dechol Bet Yisrael, baagalá, uvizman cariv, ve'imru amen.**

Que seja exaltado e santificado Seu grande nome (congregação: *Amém), no mundo que Ele criou segundo Sua vontade. Que Ele estabeleça Seu Reino, faça vir Sua redenção e aproxime a vinda de Seu Mashiach* (congregação: *Amém) em vossa vida e em vossos dias e na vida de toda a Casa de Israel, pronta e brevemente, e dizei amém.*

(Congregação: **Amen. Yehê shemê rabá mevarach lealam ul'almê almayá; yitbarech.)**

(Congregação: *Amém, Que Seu grande nome seja bendito eternamente e por todo o sempre; que seja bendito.)*

Yehê shemê rabá mevarach lealam ul'almê almayá. Yitbarech, veyishtabach, veyitpaer, veyitromam, veyitnassê, veyit'hadar, veyit'alê, veyit'halal shemê de'Cudshá berich Hu ***(congregação:*** **Amen), leelá min col birchatá veshiratá, tushbechatá venechemată, daamiran bealmá, ve'imru amen** ***(congregação:*** **Amen).**

Que Seu grande nome seja bendito eternamente e por todo o sempre. Que seja bendito, louvado, glorificado,

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

exaltado, engrandecido, honrado, elevado e excelentemente adorado o nome do Santo, bendito seja Ele (congregação: *Amém), acima de todas as bênçãos, hinos, louvores e consolos que possam ser proferidos no mundo, e dizei amém* (congregação: *Amém).*

Yehê shelamá rabá min shemayá, vechayim tovim, alênu veal col Yisrael, ve'imru amen *(congregação:* Amen).

Que haja paz abundante emanada dos Céus, e bênção de vida sobre nós e sobre todo [o povo de] Israel; e dizei amém (congregação: *Amém).*

Ossê shalom *(nos dez dias entre Rosh Hashaná e yom kipur, substitui-se por:* hashalom) bimromav, hu yaassê shalom alênu, veal col Yisrael; ve'imru amen *(congregação:* Amen).

Aquele que estabelece (nos dez dias entre Rosh Hashaná e Yom Kipur, acrescenta-se: *"a") paz em Suas Alturas, possa Ele estabelecer paz para nós e para todo Israel; e dizei amém* (congregação: *Amém).*

Ao terminar os trechos *"Rabi Yishmael"* (no início da Prece Matinal) e *"En k'E-lo-hê-nu"* (no final da Prece Matinal) e também após um estudo de *Torá* na presença de dez homens *(minyan),* insere-se o seguinte parágrafo antes de *"Yehê shelamá rabá"* ("Que haja paz abundante")*:*

Al Yisrael, veal rabanan, veal talmidehon, veal col talmidê talmidehon, veal col man deaskin beoraytá, di veatrá haden, vedi vechol atar vaatar; yehê

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Iehon ulchon shelamá rabá, chiná, vechisdá, verachamin, vechayin arichin, umzoná revichá, ufurcaná min cadam Avuhon devishmayá, ve'imru amen *(congregação:* **Amen).**

Sobre Israel, sobre nossos mestres e sobre seus discípulos e sobre todos os discípulos de seus discípulos e sobre todos os dedicados ao estudo de Torá, quer aqui, quer em qualquer lugar; sobre eles e sobre vós, se derrame paz abundante, graça, benevolência, misericórdia, vida prolongada, sustento farto e salvação, proporcionados por Seu Pai nos Céus, e dizei amém (congregação: *Amém).*

Com este acréscimo o *Cadish* é denominado *"Cadish de'Rabanan".*

SHESH ZECHIROT
AS SEIS RECORDAÇÕES

As seguintes "seis recordações" devem ser recitadas diariamente no final da Prece Matinal.

1. Lemáan tizcor et yom tsetechá meêrets Mitsráyim, col yemê chayêcha.

Para que te recordes do dia da tua saída da terra do Egito, todos os dias de tua vida (Deut. 16:3).

2. Rac hishámer-lechá, ushmor nafshechá meod, pen tishcach et hadevarim asher raú enêcha; ufen

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

yassúru milevavêcha, col yemê chayêcha; vehoda'tam levanêcha velivnê vanêcha: yom asher amádta lifnê A-do-nai E-lo-hê-cha be'Chorev.

Somente guarda-te a ti mesmo e guarda muito tua alma, para que não esqueças as coisas que teus olhos viram; e que não saiam de teu coração todos os dias de tua vida; e as farás conhecer a teus filhos e aos filhos de teus filhos: o dia em que estiveste diante de A-do-nai, teu D-us, em Chorev [i.e., Sinai] (Deut. 4:9-10).

3. Zachor et asher assá lechá Amalec, badêrech betsetechêm mi'Mitsráyim. Asher carechá badêrech, vayzanev bechá col hanecheshalim acharêcha. Veatá ayef veyaguêa; velo yarê E-lo-him. Vehayá behaníach A-do-nai E-lo-hê-cha lechá, micol oyevêcha missaviv, baárets asher A-do-nai E-lo-hê-cha noten lechá nachalá lerishtá, timchê et zêcher Amalec mitáchat hashamáyim; lo tishcach.

Recorda-te do que te fez Amalec, no caminho quando saíste do Egito. Que te encontrou pelo caminho e feriu todos os debilitados que ficavam atrás de ti. E tu estavas sedento e cansado; e [Amalec] não temeu a D-us. Quando, pois, A-do-nai, teu D-us, te der descanso de todos teus inimigos em redor, na Terra que A-do-nai, teu D-us, te está dando por herança para possuí-la, apagarás a memória de Amalec debaixo dos céus; não te esquecerás (Deut. 25:17-19).

4. Zechor, al tishcach, et asher hictsáfta et A-do-nai E-lo-hê-cha bamidbar.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Recorda-te, não esqueças, de que irritaste a A-do-nai, Teu D-us, no deserto [na confecção do Bezerro de Ouro] (Deut. 9-7)

5. Zachor et asher assá A-do-nai E-lo-hê-cha le'-Miryam, badêrech betsetechêm mi'Mitsráyim.

Recorda-te do que fez A-do-nai, teu D-us, à Míriam, no caminho quando saíste do Egito (Deut. 24-9).

6. Zachor et yom ha'Shabat, lecadeshô.

Recorda-te do dia de Shabat, para santificá-lo (Êxodo. 20-8).

TEFILAT HADÊRECH
PRECE DE VIAGENS

Esta oração deve ser dita, se possível de pé, no início de uma viagem, seja por terra, água ou ar, assim que o viajante se encontrar fora da cidade. Nos dias subseqüentes da viagem, a prece deve ser recitada todas as manhãs (mesmo estando num hotel), após a Prece Matinal. Neste caso deverá ser concluída com *"Baruch Atá, shomêa tefilá"* ("Bendito és Tu, que ouve a prece"), omitindo o nome de D-us.

Yehí ratson milefanêcha, A-do-nai E-lo-hê-nu, v'E-lo-hê avotênu, shetolichênu leshalom, vetats'-idênu leshalom, vetadrichênu leshalom, vetismechênu leshalom, vetaguiênu limchoz cheftsênu, lechayim, ulsimchá, ulshalom ***(tendo em mente retor-***

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

nar neste mesmo dia, acrescenta-se: **vetachazirênu leshalom). Vetatsilênu micaf col oyev, veorev, velistim, vechayot raot badêrech, umicol pur'aniyot hamitragueshot uvaot leolam. Vetishlach berachá bechol maassê yadênu, vetitnêni lechen, ulchêssed, ulrachamim, beenêcha uv'enê chol roênu, vetigmelênu chassadim tovim. Vetishmá col tefilatênu, ki Atá shomêa tefilat col pê. Baruch Atá A-do-nai, shomêa tefilá.**

Que seja Tua vontade, A-do-nai, nosso D-us e D-us de nossos pais, conduzir-nos em paz, guiar nossos passos em paz, dirigir-nos em paz, apoiar-nos em paz e nos fazer chegar a nosso destino em vida, felicidade e paz (tendo em mente retornar neste mesmo dia, acrescenta-se: *e fazer-nos retornar em paz). Salve-nos das mãos de todo tipo de inimigo e embusteiro, de ladrões e animais selvagens na jornada, e de todos os tipos de calamidades que possam advir e afligir o mundo. Manda uma bênção sobre todas nossas ações e dê-me graça, bondade e mercê, a Teus olhos e aos olhos de todos aqueles que nos vêem, e conceda-nos favores generosos. Ouça a voz de nossa prece, pois Tu ouves a oração de cada um. Bendito és Tu, A-do-nai, que ouve a prece.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

BÊNÇÃOS DIVERSAS

ASHER YATSAR
APÓS AS NECESSIDADES FISIOLÓGICAS

Após lavar as mãos depois das necessidades fisiológicas, recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher yatsar et haadam bechochmá, uvára-vô necavim necavim, chalulim chalulim. Galui veyadúa lifnê Chissê chevodêcha, she'im yissatêm echad mehêm, o im yipatêach echad mehêm, i efshar lehitcayêm afilu shaá echat. Baruch Atá A-do-nai, rofê chol bassar umafli laassot.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que formou o homem com sabedoria e nele criou muitos orifícios e cavidades. Está revelado e sabido perante o Trono de Tua glória que, se um deles estiver bloqueado ou se um deles estiver aberto, não será possível sobreviver nem mesmo por um curto espaço de tempo. Bendito és Tu, A-do-nai, que cura toda carne e faz maravilhas.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

LICBÔA MEZUZÁ
AO AFIXAR UMA MEZUZÁ

É um mandamento positivo da *Torá* afixar uma *mezuzá* nas portas e portões de uma casa judaica. A *mezuzá* também oferece proteção ao lar e a seus moradores. Cada entrada de uma dependência necessita de uma *mezuzá,* não somente a porta principal. Em termos gerais, a *mezuzá* é afixada no umbral direito da entrada do aposento, no final do primeiro terço superior. É aconselhável verificar com um rabino qual o lado correto da porta para afixar a *mezuzá,* pois há muitos detalhes a serem levados em conta.

Ao afixar várias *mezuzot* numa mesma casa, uma só bênção vale para todas. Antes de afixar a *mezuzá,* recita-se:

> **Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu licbôa mezuzá.**
>
> *Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou afixar uma mezuzá.*

BÊNÇÃO POR UM MILAGRE

Ao passar por um local onde foi salva miraculosamente de perigo de vida (se não passou por lá nos últimos trinta dias), a pessoa recita:

> **Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, sheássa-li nes bamacom hazê.**

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que me fez um milagre neste local.

Ao passar por um local onde um antepassado (mesmo de muitas gerações anteriores) foi salvo miraculosamente de perigo de vida (se não passou por lá nos últimos trinta dias), o descendente recita:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, sheassá nes leavínu ***(no plural substitui-se "leavínu" por:*** **laavotênu) bamacom hazê.**

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que fez um milagre para nosso(s) pai(s) [antepassado(s)] neste local.

BÊNÇÃOS SOBRE FENÔMENOS DA NATUREZA

Ao ver um relâmpago ou estrela cadente, recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, ossê maassê vereshit.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que restabelece a obra da Criação.

Ao ouvir um trovão ou presenciar um furacão ou terremoto, recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shecochô ugvuratô malê olam.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo,

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

cuja força e poder preenchem o Universo.

Ao ver um arco-íris, recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, zocher haberit, veneeman bivritô, vecayam bemaamarô.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que recorda a aliança, é fiel a Seu pacto e guarda Sua promessa.

Ao ver árvores florescendo (no mínimo, duas árvores) no mês de *Nissan,* recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shelô chassar beolamô kelum, uvára-vô beriyot tovot ve'ilanot tovot, lehanot bahêm benê adam.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que não deixou nada faltar em Seu mundo, e criou nele seres bons e árvores boas para o usufruto dos seres humanos.

Ao ver um ser incomum (como anão, girafa, elefante, etc.) que não foi visto nos últimos trinta dias, recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, meshanê haberiyot.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que transforma as criaturas.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

AO VER UM SÁBIO OU UM REI

Ao ver um sábio judeu extraordinário, recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shechalac mechochmatô lireav.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que repartiu Sua sabedoria com os que O temem.

Ao ver um sábio não-judeu extraordinário, recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shenatan mechochmatô levassar vadam.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que concedeu parte de Sua sabedoria para um ser humano.

Ao ver um rei não-judeu, recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shenatan micvodô levassar vadam.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que concedeu parte de Sua glória para um ser humano.

HATOV VEHAMETIV/DAYAN HAEMET AO OUVIR BOA OU MÁ NOTÍCIA

Ao ouvir uma boa notícia (na qual estiver incluído outrem), recita-se:

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, hatov vehametiv.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que é Bom e faz o bem.

Se a boa notícia diz respeito apenas à pessoa que a ouviu, recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shehecheyánu vekiyemánu vehiguiánu lizman hazê.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos deu vida, nos manteve e nos fez chegar até a presente época.

Ao ouvir má notícia (D-us não o permita), recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, Dayan haemet.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, o Juiz verdadeiro.

Costuma-se recitar esta bênção de forma abreviada *("Baruch Dayan haemet")* ao saber de um falecimento. Os parentes próximos (que rasgam a roupa antes do enterro) a recitam por extenso.

AO VISITAR UM CEMITÉRIO

Ao chegar a um cemitério e ver túmulos de judeus (se já passaram trinta dias da última visita), recita-se:

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher yatsar et'chêm badin, vezan et'chêm badin, vechilkel et'chêm badin, vehemit et'chêm badin, veyodêa mispar kulchêm; ve'Hu atid lehachayotechêm, ulcayêm et'chêm badin. Baruch Atá A-do-nai, mechayê hametim.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que vos criou em julgamento, vos nutriu em julgamento, vos sustentou em julgamento e vos fez falecer em julgamento, e sabe o número de todos vós; e no futuro Ele vos ressuscitará e vos dará existência em julgamento. Bendito és Tu, que ressuscita os mortos.

TEVILAT KELIM
AO MERGULHAR UTENSÍLIOS

Todos os utensílios que entram em contato com alimentos e bebidas, antes de serem usados, devem ser mergulhados no *micvê* (tanque de águas naturais construído sob supervisão rabínica, para fins de purificação, segundo a Lei Judaica) ou em fonte de água natural (mar, cachoeira, etc.; em caso de rio, um rabino deve ser consultado).

Antes de mergulhar utensílios de copa-cozinha metálicos (ou parcialmente metálicos) ou de vidro no *micvê* (utensílios de porcelana são mergulhados sem a bênção; utensílios de madeira são isentos da imersão; é costume imergir também utensílios de plástico, porém sem a bênção) recita-se:

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al tevilat kêli ***(se for mais de um utensílio substitui-se "kêli" por:*** **kelim).**

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou sobre a imersão de utensílio(s).

HAFRASHAT CHALÁ
AO SEPARAR PARTE DA MASSA

Antes de assar massa de pão, bolo, biscoitos, etc., (feita com farinha de trigo, cevada, centeio, aveia ou espelta ou sua mistura), separa-se dela um *kezáyit* (28,8 g), queimando-o num recipiente separado daquele utilizado normalmente para os alimentos. A bênção seguinte só deve ser recitada (no ato de separar o pedaço da massa) se a massa total tiver mais de 1,666 kg de farinha (entre 1,200 e 1,666 kg, separa-se e queima-se o pedaço da massa sem recitar a bênção; com menos de 1,200 kg não é necessário separar parte da massa; porém há quem costume recitar a bênção já a partir de 1,250 kg):

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu lehafrish chalá.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou separar parte da massa.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Pode-se juntar vários tipos de massas para fazer *hafrashat chalá.* De massa líquida, o pedaço é separado após assá-la. O mesmo se aplica quando se esquece de separar a massa antes de assá-la.

TEVILÁ
IMERSÃO NO MICVÊ

A mulher, ao mergulhar no *micvê** recita:

> **Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al hatevilá.**
>
> *Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou sobre a imersão.*

BIRCOT HARÊACH
BÊNÇÃOS SOBRE AROMAS E FRAGRÂNCIAS

Ao aspirar o cheiro de uma flor ou folha que cresce num pé ou árvore, recita-se:

---

* Para maiores esclarecimentos sobre os detalhes de *Taharat Hamishpachá* (Pureza Familiar), uma das *mitsvot* mais importantes no judaísmo, procure o rabino de sua sinagoga ou uma pessoa competente para fornecer estes ensinamentos.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, borê atsê bessamim.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que cria árvores aromáticas.

Ao aspirar o cheiro de uma flor ou folha que cresce na terra, recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, borê isvê bessamim.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que cria ervas aromáticas.

Ao aspirar o cheiro de canela, cravo ou da mistura de especiarias aromáticas, recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, borê minê bessamim.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que cria diversos tipos de especiarias aromáticas.

Ao aspirar o cheiro de uma fruta (exceto do *etrog* durante a semana de *Sucot)*, recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher natan rêach tov baperot.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que deu boa fragrância às frutas.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

BERIT MILÁ
CIRCUNCISÃO

A circuncisão é normalmente realizada no oitavo dia de vida de um menino. Se esta data coincidir com *Shabat* ou *Yom Tov;* se a criança nasceu entre o pôr-do-sol e o aparecimento das estrelas; se nasceu por cesariana ou teve icterícia ou outro problema de saúde, é aconselhável verificar o dia certo do *berit milá* com um rabino.

A circuncisão não é uma simples cirurgia, envolvendo também aspectos espirituais. Por isso o *mohel* deve ser temente a D-us, e profundo conhecedor da Lei Judaica.

É uma grande honra ser *sandac* (segurar a criança durante a circuncisão). Os pais do recém-nascido também escolhem um casal para ser *kvater;* a mulher leva o bebê até a entrada do local do *berit milá,* entregando-o ao homem que, por sua vez, o leva ao pai e este o coloca no colo do *sandac.*

O *mohel* recita as bênçãos e o texto encontrados no *Sidur.* O pai da criança recita a seguinte bênção, entre a *milá* e a *periá:*

> **Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu lehachnissô bivritô shel Avraham Avínu.**
>
> *Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou introduzi-lo na Aliança do nosso Patriarca Avraham.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Os presentes respondem:

Keshêm shenichnas laberit, ken yicanês le'Torá, ulchupá, ulmaassim tovim.

Assim como ingressou na Aliança, assim ingresse para a Torá, para o casamento e para as boas ações.

Terminada a circuncisão, o pai da criança recita o seguinte texto junto com o *mohel:*

Ribonô shel olam, yehi ratson milefanêcha sheyehê zê chashuv umcubal lefanêcha ke'ílu hicravtíhu lifnê chissê chevodêcha. Ve'Atá berachamêcha harabim, shelach al yedê mal'achêcha hakedoshim, neshamá kedoshá ut'horá le… ***(nome do bebê)*** **ben …** ***(nome do pai),*** **hanimol áta leshimchá hagadol. Vesheyihyê libô patúach, kefitchô shel Ulam, be'Toratêcha hakedoshá, lilmod ul'lamed, lishmor velaassot. Veten lo arichut yamim veshanim, chayim shel yir'at chet, chayim shel ôsher vechavod; veshetemalê mish'alot libô letová, amen; vechen yehi ratson.**

Mestre do Universo, seja Tua vontade que [esta circuncisão] seja considerada e aceita por Ti como se eu tivesse ofertado [meu filho] perante o Trono de Tua glória. E Tu, em Tua abundante mercê, envia por meio de Teus santos anjos uma alma santa e pura … (nome do bebê), *filho de …* (nome do pai), *que agora foi circuncidado por Teu grande nome. Possa seu coração ser aberto, como o portal do Santuário Interior, em Tua*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

santa Torá, para aprender e ensinar, cumprir e praticar. Dê a ele vida longa, uma vida imbuída com temor do pecado, uma vida de riqueza e honra; e preenche as aspirações de seu coração para o bem, amém; e que assim seja [Tua] vontade.

É costume preparar uma refeição (que deve conter pão e carne), em honra do *berit milá.* Esta refeição é considerada *seudat* (refeição de) *mitsvá.* (Vide nas págs. 79-80 as instruções sobre a ablução das mãos e a bênção do pão antes da refeição.) Na conclusão da refeição, recita-se a Bênção de Graças (vide págs. 87-108), inserindo um trecho especial *(Ha'Rachaman)* após o *berit milá* (págs. 108-110).

PIDYON HABEN
RESGATE DO PRIMOGÊNITO

Cada israelita (menos *cohen* ou *levi)* deve redimir seu filho primogênito nascido (de parto natural, sem aborto anterior) de mãe judia (não filha de *cohen* ou *levi)* no 31º dia de vida, com cinco *sela'im* (moedas de prata equivalentes a 101 g de prata pura). Esta quantia de resgate deve ser entregue, em prata, ao *cohen* durante a cerimônia. Se o 31º dia coincidir com *Shabat* ou *Yom Tov,* o *pidyon* é adiado para domingo.

É costume preparar uma refeição (que deve conter pão e carne), em honra do resgate do primogênito. Esta refeição é considerada *seudat* (refeição de) *mitsvá.* A cerimônia do *pidyon* é realizada após a bênção sobre o pão antes de

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

servir a refeição (vide nas págs. 79-80 as instruções sobre a ablução das mãos e a bênção do pão antes da refeição).

O pai traz o primogênito e as cinco moedas de prata diante do *cohen,* informando que o menino é primogênito.

O pai diz:

> **Ishti hayisreelit yaledá li ben zê habechor.**
>
> *Minha esposa israelita deu à luz para mim este filho primogênito.*

O *cohen* pergunta:

> **Bemai ba'it tefê, bevinchá vechorêcha, o bechamishá sela'im dimchayávta liten, befidyon binchá bechorêcha zê.**
>
> *O que preferes ter – teu filho primogênito ou as cinco moedas de prata que deves [me] dar pelo resgate de teu filho primogênito?*

O pai responde:

> **Be'iná bivni vechori zê, vehelach chamishá sela'im befidyon dimchayávna bêh.**
>
> *Prefiro este meu filho primogênito e eis as cinco moedas de prata exigidas de mim pelo resgate.*

Ao entregar ao *cohen* a quantia do resgate, o pai recita as seguintes bênçãos:

> **Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al pidyon haben.**

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou sobre o resgate do filho.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shehecheyánu vekiyemánu vehiguiánu lizman hazê.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos deu vida, nos manteve e nos fez chegar até a presente época.

Com um cálice de vinho na mão (contendo no mínimo 86 ml), o *cohen* recita a bênção sobre o vinho imediatamente após o resgate, bebendo-o em seguida:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam borê peri hagáfen.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que cria o fruto da vinha.

Na conclusão da refeição recita-se a Bênção de Graças (vide págs. 87-108).

PIDYON BECHOR
RESGATE DO PRIMOGÊNITO (ADULTO)

O *pidyon haben* não deve ser adiado. Porém, um primogênito cujo pai não o redimiu deve resgatar a si próprio, tão logo seja possível, após tornar-se *bar-mitsvá.* (Vide no item *Pidyon Ha'Ben* acima os detalhes ligados à quantia do resgate e à refeição que acompanha o *pidyon.)*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

O primogênito recita o texto abaixo perante um *cohen:*

O primogênito diz:

> **Ani bechor pêter rêchem, veha'Cadôsh baruch Hu tsivá lifdot et habechor.**
>
> *Sou um primogênito que abriu o ventre materno e o Santo, bendito seja Ele, ordenou resgatar o primogênito.*

O *cohen* pergunta:

> **Bemai ba'it tefê: yat garmach, o bechamishá sela'im dimchayávta befurcanach?**
>
> *O que preferes - a si próprio ou as cinco moedas de prata que deves [me] dar pelo resgate?*

O primogênito responde:

> **Be'iná yat garmi, vehelach chamishá sela'im befidyon dimchayávna bêh.**
>
> *Prefiro a minha pessoa e eis as cinco moedas de prata exigidas de mim pelo resgate.*

Ao entregar ao *cohen* a quantia do resgate, o primogênito recita as seguintes bênçãos:

> **Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech Haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al pidyon bechor.**
>
> *Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos or-*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

denou sobre o resgate do primogênito.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech Haolam, shehecheyánu vekiyemánu vehiguiánu lizman hazê.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos deu vida, nos manteve e nos fez chegar até a presente época.

Com um cálice de vinho na mão (contendo no mínimo 86 ml), o *cohen* recita a bênção sobre o vinho imediatamente após o resgate, bebendo-o em seguida:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam borê peri hagáfen.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que cria o fruto da vinha.

Na conclusão da refeição recita-se a Bênção de Graças (vide págs. 87-108).

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

BÊNÇÃOS SOBRE ALIMENTOS

NEM SÓ DE PÃO VIVE O HOMEM

Toda coisa viva – planta, animal ou ser humano – precisa de alimento para viver. O Criador proveu alimento para todos os seres vivos: sol e chuva fazem as plantas crescer do solo; as plantas fornecem alimento para os animais; e os seres humanos se alimentam tanto de plantas como de animais.

O fato de que o alimento sustenta a vida é algo tão "natural" que a maioria das pessoas o tem como ponto pacífico. Não é com muita freqüência, se é que o fazem, que as pessoas se perguntam: como é que pão, água, leite, ovos, carne e alimentos semelhantes – que não possuem vida própria – dão vida ao vivos? Pode alguém dar algo que não possui?

Nós, judeus, fomos ensinados a olhar para a rotina diária da alimentação de modo ímpar.

Qualquer pessoa pode compreender que deve existir uma diferença entre a maneira de comer dos animais e o modo como os humanos devem comer. A diferença não está nas

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

"maneiras à mesa"; ou porque as pessoas usam garfos e facas; nem no fato de que seres humanos geralmente cozinham seus alimentos ou adicionam sal e pimenta para torná-los mais saborosos, enquanto os animais comem alimentos crus.

As pessoas reconhecem, de modo geral, que devem proceder de maneira decente e honesta na obtenção dos alimentos. Muita gente, em particular os agricultores, reconhece que sua alimentação diária depende de D-us. Não obstante, se as pessoas comem por comer, simplesmente para satisfazer necessidades físicas, basicamente não se diferenciam dos animais irracionais. Nesse caso, com efeito, os animais levam vantagem; não se empanturram, ao passo que os humanos, muitas vezes, comem demais, para seu próprio mal.

Fomos ensinados a considerar a comida não como um fim em si, mas como um meio para um fim. Nosso propósito na vida é servir ao Criador, e para isso é necessário que tenhamos corpo e mente sãos.

Por isso, antes de comer qualquer coisa, temos de recitar uma bênção, agradecendo a D-us pelo alimento. A bênção nos lembra de que não só dependemos de D-us para o alimento, mas que comer faz parte de nosso serviço Divino. Pela mesma razão, fazemos uma bênção depois de comer, não só para expressar a gratidão para com D-us, mas para lembrar que devemos usar a energia para o serviço Divino.

Além de tudo isso, existe uma atitude mais profunda e

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

significativa em relação ao alimento, que nos ensina a considerar o alimento com um sentido de reverência, tanto assim que o desperdício de comida é considerado pecado, quase como a dessagração de alguma coisa santa.

Isto ficará melhor compreendido se considerarmos a questão colocada acima: "Como é que a comida, sem vida, pode dar vida?" A *Torá* nos dá a resposta: "Nem só de pão vive o homem, mas de tudo o que vem da boca de D-us vive o homem."

O sentido dessas palavras profundas (conforme amplamente explicado nos ensinamentos chassídicos) é o seguinte:

Quando D-us criou o mundo a partir do nada, todas as coisas vieram a existir apenas pelo verbo de D-us – pela ordem: "Que haja!"

A Criação por D-us não é o mesmo que uma "criação" do homem. Quando um ser humano faz algo, digamos, uma mesa ou cadeira, não mais precisa dar atenção a ela; não se desmanchará quando ele a deixar. A razão é simples: um ser humano não cria, pois usa materiais, nesse caso madeira, que já existiam independente dele. Apenas os transforma.

Mas D-us criou tudo a partir do nada; tudo passou a existir por ordem de D-us; e é esta ordem de D-us que mantém sua existência. Conseqüentemente, estão em constante dependência do comando Divino. Se D-us retirasse Sua ordem, "Que haja!", todas as coisas voltariam ao estado de não-existência anterior; não poderiam existir por conta

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

própria, nem por um só instante. Em outras palavras, a Criação do Universo por D-us não foi um ato isolado, após o qual tudo foi deixado para existir independentemente; mas é um processo contínuo.

Essa força Divina, que está em tudo o que existe, é algo como uma "alma". Embora não enxerguemos esta "alma" nos assim chamados objetos inanimados ("mortos") como pedra, eles têm uma "centelha" ou força Divina que é sua existência real.

Isso se aplica também ao alimento ingerido. Contém uma "centelha" Divina, e é essa força Divina dentro do alimento que nos dá vida. A parte material do alimento torna-se "osso de nossos ossos e carne de nossa carne", enquanto a sua parte espiritual – "aquilo que vem da boca de D-us" – nutre a parte espiritual de nosso ser, dando-nos vida e poderes espirituais para pensar, falar e fazer coisas boas e santas.

NOSSA MESA, UM ALTAR

À luz do que foi explicado acima, fica claro por que a atitude judaica para com a alimentação é tão radicalmente diferente da de outros povos. Consideramos o ato de comer como meio de nos ligarmos ao Criador através da "centelha" Divina encontrada no alimento que "sustenta" nossa alma Divina.

Agora fica mais claro entender por que o povo judeu é um povo santo. Somos um povo sagrado porque trazemos santidade para a vida cotidiana, não só pelo cumprimento dos

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

preceitos religiosos que D-us nos ordenou, mas também no ato de comer e beber e em tudo o que fazemos. Nossa linha-mestra é: "Conhece-O (liga-te a Ele) em todos teus caminhos". Assim, não existe ruptura nas atividades diárias entre a experiência física no ato de comer, beber, etc., e a espiritual, na hora da oração, do estudo de *Torá* ou do cumprimento de qualquer outra *mitsvá.*

Desnecessário dizer que o que foi dito acima está condicionado a consumir alimentos *casher,* o tipo de alimentos que D-us nos permitiu ingerir. Um judeu que não toma cuidado com alimentação *casher* (que D-us não o permita) coloca-se numa categoria abaixo da de um animal, pois este não viola a lei de D-us ao se alimentar. Contudo, se o judeu se alimentar com comida *casher* sem a santificação que a *Torá* exige, conforme acima exposto, pode reduzir tal ato ao nível da alimentação do animal.

E mais – quando o judeu come alimento *casher,* recitando cuidadosamente as bênçãos antes e depois, está "elevando" sua parte na Natureza; os minerais, vegetais e animais que constituem sua alimentação são transformados em sua própria carne e sangue, em energia e vitalidade com as quais servirá ao Criador. Por outro lado, se uma pessoa faz mau uso da energia haurida de sua nutrição, degrada não só a si mesma, mas à Natureza a seu redor.

Resumindo: quando um judeu janta um frango de maneira adequada, capacita o frango a servir a D-us através dele; e não só o frango, como também a ração que o alimentou. Mas se usar a energia de seu jantar de frango para enganar

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

ou roubar, o frango pode "reclamar" com justiça: "Com que direito tiraste minha vida e me envolveste num crime que eu jamais teria cometido sozinho?"

Nossos sábios nos ensinaram a encarar a mesa como um altar e a alimentação como um serviço Divino. E, de fato, está escrito: "Esta é a mesa diante do Eterno." Ao abluir as mãos antes de comer pão, recitando a bênção referente à ablução e ao pronunciar uma bênção sobre o pão, mergulhando-o no sal – em tudo isso refletimos o serviço Divino do *Bet Hamicdash,* o Templo Sagrado de Jerusalém.

No *Bet Hamicdash,* os *cohanim* (sacerdotes) tinham de santificar as mãos (e os pés) e recitar certas bênçãos antes do serviço Divino; somente animais *casher* podiam ser ofertados no *Mizbêach* (Altar) após terem sido abatidos da maneira prescrita e preparados de acordo com os requisitos da Lei Judaica. Cada sacrifício era salgado. As oferendas no *Bet Hamicdash* incluíam também produtos do reino das plantas (farinha de trigo ou cevada, libação de vinho, etc.) e dos minerais (sal, água), "elevando" assim os reinos inferiores da Natureza à santidade.

Dessa maneira, toda a Natureza que, à primeira vista, parece consistir de coisas autônomas e "separadas" de D-us, é trazida para um e o mesmo mundo da santidade; o homem e seu mundo são reunidos em e com D-us.

Assim, torna-se evidente que devemos nos aproximar de *Bircat Hamazon* (a Bênção de Graças) com especial reverência. O santo Shelô escreve que um homem deve vestir o terno antes de recitar *Bircat Hamazon,* da mesma maneira

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

como se faria para recitar as preces diárias; e também colocar o chapéu (sobre a *kipá).* Muitas outras fontes sagradas enfatizam a importância de recitar *Bircat Hamazon* com júbilo, devoção e concentração e não "passá-la" mecanicamente.

Em *Bircat Hamazon* expressamos nossa gratidão para com D-us pelo pão de todo dia. Seria impróprio expressar a gratidão de maneira distraída ou casual. Ao expressá-la com sinceridade, podemos ficar confiantes que D-us continuará a prover nossas necessidades em medida generosa.

MÁYIM ACHARONIM

Após recitar os salmos introdutórios de *Bircat Hamazon*, segue o costume de *máyim acharonim* – a segunda ablução das mãos, desta vez das pontas dos dedos. (A primeira ablução – *máyim rishonim* – é feita antes da refeição, seguida da bênção *"Al netilat yadáyim".)*

Nossos sábios, de abençoada memória, esclarecem o costume de *máyim acharonim,* e a relevância dos dois versículos citados antes e depois. Deram uma explicação higiênica para o costume de lavar as pontas dos dedos na conclusão de uma refeição, ou seja, com a finalidade de limpá-las do *mêlach sedomit* ("sal de Sodoma"), que pode ter grudado às pontas dos dedos e que seria nocivo aos olhos se esta (ou outra impureza) tivesse contato com eles.

A razão "higiênica" é apenas uma de vários motivos para esse costume. A *Torá* é interminável e inexaurível e assim são também os mandamentos e costumes judaicos que têm

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

um número infinito de razões e explicações. Algumas são simples e conhecidas; outras profundas e ocultas. As explicações são de importância secundária ao cumprimento dos preceitos que são, antes de tudo, mandamentos Divinos, a serem cumpridos sem questionar, e estudados depois.

O mesmo se aplica a *máyim acharonim.* Sua base higiênica é apenas uma das razões. Existe um significado mais profundo nesse costume, que emerge do sentido simbólico de *mêlach sedomit.*

É sabido que somente uma pessoa que já sofreu dor pode verdadeiramente compreender outra em dores. Só uma pessoa que conheceu a fome pode entender outra faminta. Um homem rico, quando se senta diante de sua refeição, na hora da fome, sentir-se-ia melhor disposto para com um pobre, se este viesse bater a sua porta. Mas depois de fazer sua refeição, poderia não sentir tanta empatia para com o pobre. Poderia até ficar aborrecido por ter sido perturbado em seu repouso e acusar o pobre de incomodá-lo em vez de sair para ganhar seu próprio sustento, para evitar ser um peso para os outros. Um estômago cheio muitas vezes está acompanhado de uma cabeça embotada e coração insensível.

Assim, há o perigo de um "pensamento de Sodoma" vir junto com a refeição. Sabemos qual foi a atitude dos habitantes de Sodoma para com os estrangeiros e os mendigos. Até a mulher de Lot foi infectada por esse espécie de *mêlach sedomit,* e não foi por mera coincidência que se transformou em estátua de sal.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Por isso, quando nossos sábios disseram que *mêlach sedomit* é "prejudicial para os olhos", queriam dizer também que numa refeição existe o perigo de ficar "cego" para as necessidades e os sofrimentos dos pobres.

Em relação a isto, é bom relembrar a interpretação que nossos sábios dão ao versículo, "Vós vos santificareis e sereis sagrados; pois Eu, vosso D-us, sou Santo". Por que a repetição – perguntam; e respondem: "Vós vos santificareis" – ao abluir as mãos antes da refeição; "e sereis sagrados" – ao abluir as mãos após a refeição com *máyim acharonim.*

Não basta sentar à mesa com mãos e pensamentos puros; devemos cuidar para nos conservar santificados também depois da refeição e não permitir que o "sal de Sodoma" possa aderir a nós e contaminar nossos pensamentos e personalidades, como os habitantes de Sodoma permitiram transformar-se em animais pela glutoneria e riqueza.

Ao se alimentar segundo a *Torá,* o judeu se recorda das palavras de Tsofar, amigo de Jó, nas quais a auto-indulgência do homem malvado, especialmente a glutoneria, são energicamente condenadas, e a punição inevitável é vividamente descrita. Recuando diante de semelhante atitude, o judeu cita o último versículo desse capítulo: "Este é um quinhão de um homem mau, de D-us, e a herança para ele destinada por D-us." Depois disso procede com *máyim acharonim,* simbolicamente lavando as mãos de quaisquer impurezas que contaminam a mesa do homem malvado.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Tendo feito isso, diz: "Ele me disse: 'Esta é a mesa que está diante de D-us'", pois a mesa do judeu se compara ao Altar das oferendas no Templo Sagrado

Embora possamos estar a muitos quilômetros de Sodoma, o perigo de "sal de Sodoma" está sempre presente. Lavar as pontas dos dedos com *máyim acharonim,* ao término da refeição recorda-nos que somos filhos de uma nação santificada – não só em ocasiões santificadas, mas em tudo o que fazemos, mesmo quando comemos e bebemos. Assim como D-us é sempre sagrado, assim devemos também tentar sê-lo.

BÊNÇÃOS ANTERIORES A ALIMENTOS

Uma bênção anterior ao alimento deve ser recitada mesmo antes de ingerir uma quantidade mínima de alimento ou bebida. Não é permitido conversar entre recitar a bênção e ingerir o primeiro bocado do alimento.

Antes de ingerir pão, *matsá,* pita, pizza ou biscoito água e sal (feitos à base de um dos cinco cereais – trigo, cevada, centeio, aveia ou espelta) ou uma refeição com pão, as mãos devem ser abluídas, vertendo água de uma caneca ou copo três vezes consecutivas sobre cada uma, até o pulso, iniciando pela mão direita (o canhoto inicia pela mão esquerda). Antes de enxugar as mãos, esfrega-se levemente uma na outra. A bênção é recitada com as mãos erguidas juntas, enxugando-as em seguida:

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al netilat yadáyim.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou sobre a ablução das mãos.

Imediatamente após a ablução das mãos, sem interrupção por conversa, recita-se antes de ingerir o pão:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, hamôtsi lêchem min haárets.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que faz sair pão da terra.

A bênção do pão isenta a pessoa de todas as outras bênçãos anteriores a alimentos, exceto as de vinho, frutas e sobremesa.

Antes de ingerir produtos à base de um dos cinco cereais – trigo, cevada, centeio, aveia ou espelta – como bolo, macarrão, biscoitos, etc. (exceto os que se enquadram na bênção do pão), recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, borê minê mezonot.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que cria diversas espécies de alimentos.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Antes de tomar vinho ou suco de uva natural, recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam borê peri hagáfen.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que cria o fruto da vinha.

Antes de ingerir frutas que nascem em árvore ou parreira, recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, borê peri haets.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que cria o fruto da árvore.

Antes de ingerir legumes, verduras, hortaliças ou frutas que nascem na terra (incluindo banana), recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, borê peri haadamá.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo que cria o fruto da terra.

Antes de ingerir um alimento não incluído nas bênçãos acima, como chocolate, balas, pipoca, sorvete, cogume-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

los, queijo, ovo, peixe, carne etc., ou antes de beber qualquer líquido (excluindo vinho ou suco de uva), recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shehacol nihyá bidvarô.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que tudo vem a existir por Seu verbo.

Antes de ingerir uma fruta nova da estação, recita-se a bênção seguinte antes da bênção da fruta:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shehecheyánu vekiyemánu vehiguiánu lizman hazê.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos deu vida, nos manteve e nos fez chegar até a presente época.

Ao ingerir vários tipos de alimentos e bebidas, as bênçãos devem ser recitadas na seguinte ordem: *"mezonot", "hagáfen", "haets", "haadamá"* e *"shehacol".* Somente em *Shabat* e *Yom Tov,* quando é necessário recitar o *kidush* com vinho antes da refeição, o vinho tem precedência sobre o pão ou o bolo. (De fato, um dos motivos para o pão permanecer coberto durante o *kidush* é para não ficar "ressentido" pelo vinho tê-lo precedido.)

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

BÊNÇÃOS POSTERIORES A ALIMENTOS

Uma bênção posterior a alimentos só deve ser recitada após ingerido o mínimo de um *kezáyit* (28,8 g) de alimento sólido ou uma *reviit* (86 ml) de líquido.

BERACHÁ ACHARONÁ MEEN SHALOSH (APÓS CEREAIS, VINHO E CERTAS FRUTAS)

A seguinte bênção é recitada após terem sido ingeridos:

1) Alimentos feitos com qualquer um dos cinco tipos de cereais — trigo, cevada, centeio, aveia ou espelta (exceto os que se enquadram bá Bênção de Graças);

2) Vinho e/ou suco de uva natural;

3) Frutos de qualquer uma das cinco espécies pelas quais a Terra de Israel é louvada – azeitona, tâmara, uva, figo ou romã.

Caso estes alimentos tenham sido ingeridos durante uma refeição com pão, *Bircat Hamazon* (a Bênção de Graças) isenta a recitação desta bênção.

Os números 1, 2 e 3 abaixo referem-se, respectivamente, aos produtos numerados acima.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam...

1 ...al hamich-yá veal hacalca-lá...	**2 ...al haguêfen veal peri haguê-fen...**	**3 ...al haets veal peri ha-ets...**

...veal tenuvat hassadê; veal êrets chemdá tová

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

urchavá, sheratsíta vehinchálta laavotênu, leechol mipiryá, velisbôa mituvá. Rachêm na, A-do-nai E-lo-hê-nu, al Yisrael amechá, veal Yerushaláyim irêcha, veal Tsiyon mishcan kevodêcha, veal Mizbechêcha, veal Hechalêcha. Uvnê Yerushaláyim Ir ha'Côdesh, bimherá beyamênu; vehaalênu letochá, vessamechênu va; unvarechechá bicdushá uvtahorá.

Em Shabat: **Urtsê vehachalitsênu beyom ha'Shabat hazê.**

Em Rosh Chôdesh: **Vezochrênu letová beyom Rosh ha'-Chôdesh hazê.**

Em Pêssach: **Vezochrênu letová beyom Chag ha'Matsot hazê.**

Em Shavuot: **Vezochrênu letová beyom Chag ha'Shavuot hazê**

Em Sucot: **Vezochrênu letová beyom Chag ha'Sucot hazê.**

Em Shemini Atsêret e Simchat Torá: **Vezochrênu letová beyom Shemini Atsêret ha'Chag hazê.**

Em Rosh Ha'Shaná: **Vezochrênu letová be'Yom ha'Zicaron hazê.**

Ki Atá A-do-nai tov, umetiv lacol, venodê lechá al haárets…

1 …veal hamichyá. Baruch Atá A-do-nai, al haárets veal hamichyá.	**2 …veal peri hagáfen. Baruch Atá A-do-nai, al haárets veal peri hagáfen.**	**3 …veal haperot. Baruch Atá A-do-nai, al haárets veal haperot.**

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo…

1 …pelo sustento e pela nutrição…	*2 …pela vinha e pelo fruto da vinha…*	*3 …pela árvore e pelo fruto da árvore…*

…e pelo produto do campo; e pela almejada, boa e ampla Terra que Tu houveste por bem dar como herança a nossos antepassados, para comer de seu fruto e se satisfazer com sua fartura. Tem misericórdia, A-do-nai, nosso D-us, de Israel, Teu povo; de Jerusalém, Tua cidade; de Tsiyon, a sede de Tua Glória; e de Teu Altar e de Teu Santuário. Reconstrói Jerusalém, a Cidade Santa, breve em nossos dias; conduze-nos para dentro dela e faze-nos rejubilar com ela; e que nós Te abençoemos em santidade e pureza.

Em Shabat: *Seja Tua vontade fortificar-nos neste dia de Shabat.*

Em Rosh Chôdesh: *Lembra-Te de nós para o bem neste dia de Rosh Chôdesh.*

Em Pêssach: *Lembra-Te de nós para o bem neste dia da Festa das Matsot.*

Em Shavuot: *Lembra-Te de nós para o bem neste dia da Festa de Shavuot.*

Em Sucot: *Lembra-Te de nós para o bem neste dia da Festa das Sucot.*

Em Shemini Atsêret e Simchat Torá: *Lembra-Te de nós para o bem neste dia da Festa de Shemini Atsêret.*

Em Rosh Ha'Shaná: *Lembra-Te de nós para o bem neste Dia da Lembrança.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Pois Tu, A-do-nai, és bom e benéfico para com todos, e nós Te daremos graças pela Terra…

1 …e pelo sustento. Bendito és Tu, A-do-nai, pela Terra e pelo sustento.	*2 …e pelo fruto da vinha. Bendito és Tu, A-do-nai, pela Terra e pelo fruto da vinha.*	*3 …e pelas frutas. Bendito és Tu, A-do-nai, pela Terra e pelas frutas.*

Nota: Ao ingerir bolo com vinho, acrescenta-se à bênção dos cereais a bênção do vinho, sem repetir a invocação. O mesmo se faz com as outras variantes, conforme segue:

Para bolo com vinho:

No começo: **…al hamichyá veal hacalcalá, veal haguêfen veal peri haguêfen…** ***No fim:*** **…veal hamichyá, veal peri hagáfen. Baruch Atá A-do-nai, al haárets veal hamichyá, veal peri hagáfen.**

Para bolo com qualquer uma das cinco frutas:

No começo: **…al hamichyá veal hacalcalá, veal haets veal peri haets…** ***No fim:*** **…veal hamichyá, veal haperot. Baruch Atá A-do-nai, al haárets veal hamichyá, veal haperot.**

Para bolo, vinho e qualquer dos cinco frutos:

No começo: **…al hamichyá veal hacalcalá, veal haguêfen veal peri haguêfen, veal haets veal peri haets…** ***No fim:*** **…veal hamichyá, veal peri haguêfen, veal haperot. Baruch Atá A-do-nai, al haárets veal hamichyá, veal peri haguêfen, vehaperot.**

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

BORÊ NEFASHOT
BÊNÇÃO POSTERIOR A ALIMENTOS DIVERSOS

A seguinte bênção deve ser recitada após ingerir frutos, verduras, legumes ou quaisquer alimentos ou bebidas em geral (exceto aqueles incluídos na bênção anterior e na Bênção de Graças). Caso estes tenham sido ingeridos durante uma refeição com pão, *Bircat Hamazon* isenta a recitação desta bênção.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, Borê nefashot rabot vechesronan, al col ma shebaráta, lehachayot bahêm nêfesh col chai. Baruch Chê haolamim.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, Criador de inúmeros seres vivos e suas necessidades, por todas as coisas que Tu criaste para [com as quais] sustentar a alma de cada ser vivo. Bendito é [Ele, que é] a Vida dos mundos.

BIRCAT HAMAZON
BÊNÇÃO DE GRAÇAS APÓS UMA REFEIÇÃO COM PÃO

Introdução num dia comum (quando *Tachanun** é recitado):

**Tachanun* não é recitado em *Shabat, Rosh Chôdesh, Pêssach, Shavuot, Sucot, Rosh Hashaná* e *Yom Kipur,* como também durante todo o mês de *Nissan,* 14 de *Iyar (Pêssach Sheni), Lag Baomêr,* do primeiro até o 12º

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Al naharot Bavel, sham yashávnu gam bachínu, bezochrênu et Tsiyon. Al aravim betochá talínu kinorotênu. Ki sham sheelúnu shovênu divrê shir, vetolalênu simchá: "Shíru lânu mishir Tsiyon." Ech nashir et shir A-do-nai al admat nechar? Im eshcachech Yerushaláyim, tishcach yemini. Tidbac leshoni lechiki im lo ezkerêchi, im lo aalê et Yerushaláyim al rosh simchati. Zechor A-do-nai livnê Edom et yom Yerushaláyim haomerim: "Aru aru ad haysod bá!" Bat Bavel hashedudá, ashrê sheyeshalêm lach et guemulech shegamalt lánu. Ashrê sheyochez venipets et olaláyich el hassála.

Junto aos rios da Babilônia, lá nos assentávamos e chorávamos, lembrando-nos de Tsiyon. Lá, nos salgueiros, penduramos nossas harpas. Pois ali nossos captores nos exigiam canções e aqueles que nos desprezavam, rejubilando-se, diziam: "Entoem para nós das canções de Tsiyon." Como podemos entoar a canção de A-do-nai em terra estranha? Se eu me esquecer de ti, Jerusalém, que minha mão direita esqueça sua destre-

---

dia de *Sivan* inclusive, em 9 de *Av,* 15 de *Av,* véspera de *Rosh Hashaná,* da véspera de *Yom Kipur* até o final do mês de *Tishrei,* em *Chanucá,* 15 de *Shevat,* 14 e 15 de *Adar I, Purim* e *Shushan Purim* e também na noite porterior a todas estas datas. *Tachanun* também é omitido a partir de meio-dia da véspera de todas as datas mencionadas acima, menos na véspera de *Pêssach Sheni* e nos dias anteriores às vésperas de *Rosh Hashaná* e *Yom Kipur.* Pelo costume Chabad, não se recita *Tachanun* também nas seguintes datas chassídicas: 10, 19 e 20 de *Kislêv* e 12 e 13 de *Tamuz.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

za. Que minha língua se cole ao palato, se eu não me lembrar de ti, seu eu não trouxer à mente Jerusalém durante minha maior alegria. Lembra-Te, A-do-nai contra os edomitas no dia da destruição de Jerusalém, quando disseram: "Arrase-a, arrase-a, até as próprias fundações!" Ó Babilônia que é destinada a ser devastada, louvado Aquele que te dará retribuição por aquilo que nos infligiste. Louvado Aquele que tomar teus filhos e esmagá-los contra a rocha.

Lamnatsêach binguinot mizmor shir. E-lo-him yechonênu vivarechênu, yaer panav itánu, sêla. Ladáat baárets darkêcha, bechol goyim yeshuatêcha. Yodúcha amim, E-lo-him, yodúcha amim culam. Yismechu viranenu leumim, ki tishpot amim mishor, ul'umim baárets tanchêm sêla. Yodúcha amim E-lo-him, yodúcha amim culam. Êrets natená yevulá, yevarechênu E-lo-him, E-lo-hê-nu. Yevarechênu E-lo-him; veyireú Otô col afsê árets.

Para o Mestre do Coro – um salmo com música instrumental; um cântico. Possa D-us ser pleno de graça conosco e abençoar-nos, possa Ele fazer brilhar Sua face sobre nós para todo o sempre. Para que Teu caminho seja conhecido na Terra, Tua salvação entre todas as nações. As nações Te exaltarão, ó D-us; todas as nações Te exaltarão. As nações rejubilar-se-ão e cantarão de alegria, pois Tu julgarás os povos com justiça e guiarás as nações na Terra para sempre. Os povos Te exaltarão, ó D-us, todos os povos Te exaltarão. Pois a terra terá dado seu produto e D-us, nosso D-us, nos

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

abençoará. D-us nos abençoará; e todos, dos mais distantes recantos da Terra, O temerão.

Em seguida, continua com *"Avarechá…"* (pág. 91)

Introdução em *Shabat* e *Yom Tov* (e nos dias em que *Tachanun* não é recitado*):

Shir hamaalot. Beshuv A-do-nai et shivat Tsiyon, hayínu kecholemim. Az yimalê sechoc pínu, ulshonênu riná. Az yomerú vagoyim: "Higdil A-do-nai laassot im êle." Higdil A-do-nai laassot imánu, hayínu semechim. Shuvá, A-do-nai, et shevitênu, caafikim banêguev. Hazore'im bedim'á, beriná yictsôru. Haloch yelech uvachô, nossê mêshech hazára; bo yavô veriná nossê alumotav.

Um cântico de ascensões. Quando A-do-nai fizer voltar os exilados de Tsiyon, teremos sido como sonhadores. Então nossa boca estará repleta de riso e nossa língua, de cânticos de júbilo. Então dirão entre as nações: "A-do-nai fez grandes coisas por esses." A-do-nai fez grandes coisas por nós; estávamos alegres. A-do-nai, faze voltar nossos exilados como rios ao solo árido. Aqueles que semeiam entre lágrimas, colherão com cânticos de júbilo. Ele caminha chorando, carregando o saco de sementes; certamente retornará com cânticos de alegria, carregando suas espigas.

Livnê Côrach mizmor shir, yessudatô beharerê cô-

---

* Vide rodapé das págs. 87-88.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

desh. Ohev A-do-nai shaarê Tsiyon micol mishkenot Yaacov. Nichbadot medubar bach, ir ha'E-lo-him, sêla. Azkir Rahav u'Vavel leyodeai; hinê Felêshet ve'Tsor im Cush: "Zê yúlad sham." Ul'Tsiyon yeamar: "Ish ve'ish yúlad-bá", ve'Hu yechonenêha, elyon. A-do-nai yispor bichtov amim: "Zê yúlad-sham, sêla." Vesharim kecholelim, col ma'yanai bach.

Pelos filhos de Côrach, um salmo, um cântico, cujo tema básico são os montes sagrados [de Jerusalém]. A-do-nai ama os pórticos de Tsiyon mais do que todas as moradas de Yaacov. Coisas gloriosas são ditas de ti, cidade eterna de D-us. Eu lembrarei a Rahav e à Babilônia sobre minha amada; à Palestina e a Tiro, bem como à Etiópia: "Este nasceu ali." E a Tsiyon será dito: "Essa pessoa e aquela pessoa nasceram ali." E Ele a estabelecerá como a mais alta [cidade]. A-do-nai contará no registro dos povos: "Este nasceu ali" [e perdurará] eternamente. Cantores e dançarinos [cantarão seu louvor]: "Todos meus pensamentos íntimos são sobre Ti."

Avarechá et A-do-nai bechol et; tamid tehilatô befi. Sof davar, hacol nishmá; et ha'E-lo-him yerá veet mitsvotav shemor, ki zê col haadam. Tehilat A-do-nai yedaber pi; vivarêch col bassar shem codshô leolam vaed. Vaanáchnu nevarech Y-a, meatá vead olam. Halelu'Y-á.

Bendirei A-do-nai em todos os tempos; Seu louvor está

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

sempre em minha boca. No fim, tudo é sabido; teme a D-us e cumpre Seus mandamentos, pois este é todo [o propósito] do homem. Minha boca emitirá o louvor de D-us; que toda a carne bendiga Seu santo nome para todo o sempre. E nós bendiremos o Eterno de agora e por toda a eternidade. Louvai o Eterno.

Antes de abluir os dedos, recita-se:

Zê chêlec adam rashá me'E-lo-him, venachalat imrô me'E-l.

Este é um quinhão de um homem mau de D-us, e a herança para ele destinada por D-us.

Depois de abluir os dedos e passá-los sobre os lábios, recita-se:

Vaydaber elai: "Zê hashulchan asher lifnê A-do-nai."

Ele me disse: "Esta é a mesa que está diante de A-do-nai."

Fazendo a Bênção de Graças sem quórum, inicia-se com a primeira bênção de *Bircat Hamazon* neste ponto (vide pág. 95).

Fazendo a Bênção de Graças com um quórum de três homens (ou mais), o condutor faz o *zimun* (convite aos presentes):

Rabotai nevarech.

Senhores, façamos a bênção.

Os outros respondem:

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Yehi shem A-do-nai mevorach meatá vead olam.

Possa o nome de A-do-nai ser abençoado de agora e por toda a eternidade.

O condutor repete a resposta e continua:

Com um quórum de três:	*Com um quórum de dez:*
Birshut maranan verabanan verabotai, nevarech sheachálnu mishelô.	**Birshut maranan verabanan verabotai, nevarech E-lo-hê-nu, sheachálnu mishelô.**

Com vossa permissão, estimados senhores, abençoêmo-Lo (com um quórum de dez ou mais substitui-se "abençoêmo-Lo por: *"abençoemos nosso D-us") por cuja generosidade comemos.*

Os outros respondem:

Com um quórum de três:	*Com um quórum de dez:*
Baruch sheachálnu mishelô uvtuvô chayínu.	**Baruch E-lo-hê-nu sheachálnu mishelô uvtuvô chayínu.**

Bendito é Ele (com um quórum de dez ou mais, substitui-se "Ele" por: *"nosso D-us"), por cuja generosidade comemos e por cuja bondade vivemos.*

O condutor repete a resposta e *Bircat Hamazon* tem início.

Os que não participaram da refeição, mas estão presentes no momento da bênção, respondem:

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Com um quórum de três:	*Com um quórum de dez:*
Baruch umvorach shemô tamid leolam vaed.	**Baruch E-lo-hê-nu, umvorach shemô tamid leolam vaed.**

Bendito (com um quórum de dez ou mais, acrescenta-se: *é nosso D-us) e louvado seja Seu nome continuamente e para todo o sempre.*

Numa festa de casamento (e durante a semana seguinte, se os noivos fazem sua refeição na presença de um *minyan),* o condutor começa:

Birshut maranan verabanan verabotai, nevarech E-lo-hê-nu shehassimchá bim'onô, sheachálnu mishelô.

Com vossa permissão, estimados senhores, abençoemos nosso D-us em cuja morada há alegria, por cuja generosidade comemos.

Os outros respondem:

Baruch E-lo-hê-nu shehassimchá bim'onô, sheachálnu mishelô uvtuvô chayínu.

Bendito é nosso D-us em cuja morada há alegria, por cuja bondade comemos e por cuja generosidade vivemos.

O condutor repete a resposta e *Bircat Hamazon* tem início.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

1ª bênção

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, hazan et haolam culô betuvô, bechen, bechêssed, uvrachamim. Hu noten lêchem lechol bassar, ki leolam chasdô. Uvtuvô hagadol imánu tamid, lo chasser lánu, veal yechsar lánu mazon leolam vaed, baavur shemô hagadol. Ki hu E-l zan umfanês lacol, umetiv lacol, umechin mazon lechol beriyotav asher bará. Caamur: "Potêach et yadêcha umasbía lechol chai ratson." Baruch Atá A-do-nai, hazan et hacol.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que alimenta o mundo inteiro com Sua bondade, com graça, com benevolência e com misericórdia. Ele dá alimento a toda a carne, pois Sua benevolência dura para sempre. Por Sua grande bondade, que está sempre conosco, nunca nos falta, e que não nos falte, alimento para todo o sempre, por Seu grande nome. Pois Ele é um D-us que nutre e sustenta a todos, faz bem a todos e providencia alimento para todas Suas criaturas, as quais criou. Como está dito: "Tu abres Tua mão e satisfazes todo ser vivo com favor." Bendito és Tu, A-do-nai, que alimenta a todos.

2ª bênção

Nôde-lechá, A-do-nai, E-lo-hê-nu, al shehinchálta laavotênu êrets chemdá, tová, urchavá; veal shehotsetánu, A-do-nai E-lo-hê-nu, meêrets Mitsráyim, ufditánu mibet avadim; veal beritechá she-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

chatámta bivsarênu, veal Toratechá shelimadtánu, veal chukêcha shehoda'tánu; veal chayim chen vachêssed shechonantánu; veal achilat mazon shaatá zan umfarnês otánu tamid, bechol yom, uvchol et, uvchol shaá.

Nós Te agradecemos, A-do-nai, nosso D-us, porque deste como herança a nossos antepassados uma Terra almejada, boa e ampla; e porque nos tiraste, A-do-nai, nosso D-us, da terra do Egito e nos libertaste da casa da servidão; bem como por Tua aliança que selaste em nossa carne e por Tua Torá que nos ensinaste; e por Teus estatutos que nos fizeste conhecer; e pela vida, graça e benevolência que derramaste sobre nós; e pelo alimento com o qual nos nutres e sustentas constantemente, a cada dia, em cada estação e a cada hora.

Em *Chanucá* e *Purim* inserem-se os seguintes textos no meio da segunda bênção:

Em *Chanucá:*

Veal hanissim, veal hapurcan, veal haguevurot, veal hateshuot, veal haniflaot, sheassíta laavotênu, bayamim hahêm, bizman hazê.

[Nós Te agradecemos] pelos milagres, pela redenção, pelos poderosos feitos e atos de salvação, bem como pelas maravilhas que Tu fizeste por nossos antepassados naqueles dias, nesta época.

Bimê Matityáhu ben Yochanan cohen gadol, Chashmonaí uvanav, kesheamedá malchut Yavan

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

harshaá al amechá Yisrael, lehashkicham Toratêcha, ul'haaviram mechukê retsonêcha; ve'Atá, berachamêcha harabim, amádta lahêm beet tsaratam: rávta et rivam, dánta et dinam, nacámta et nicmatam; massárta guiborim beyad chalashim, verabim beyad meatim, utme'im beyad tehorim, ursha'im beyad tsadikim, vezedim beyad ossekê Toratêcha. Ulchá assíta shem gadol vecadosh baolamêcha, ul'amechá Yisrael assíta teshuá guedolá ufurcan kehayom hazê. Veachar cach báu vanêcha lidvir Betêcha, ufinu et Hechalêcha, vetiharu et Micdashêcha; vehidlícu nerot bechatsrot codshêcha, vecaveú shemonat yemê Chanucá êlu, lehodot ul'halel leshimechá hagadol.

Nos dias dos Hasmoneus, Matatias, filho de Yochanan, o Sumo sacerdote e seus filhos, quando o poder iníquo da Grécia se levantou contra Teu povo Israel, para fazê-los esquecer Tua Torá e forçá-los a transgredir os estatutos de Tua vontade; Tu, em Tua abundante misericórdia, Te ergueste por eles na hora de tribulação: Tu combateste seu combate, Tu julgaste sua causa, Tu vingaste sua vingança; Tu entregaste os fortes na mão dos fracos, os muitos na mão dos poucos, os impuros na mão dos puros, os malvados na mão dos justos e os iníquos na mão dos que se ocupam com Tua Torá. Para Ti mesmo fizeste um grande e santo nome em Teu mundo, e a Teu povo Israel, Tu deste grande ajuda e redenção como neste dia. Depois disso, Teus filhos entraram no Santuário In-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

terno de Tua Casa, limparam Teu Templo e purificaram Teu Santuário; acenderam velas em Teus pátios sagrados, e fixaram estes oito dias de Chanucá, a fim de agradecer e louvar Teu grande nome.

Em *Purim:*

Veal hanissim, veal hapurcan, veal haguevurot, veal hateshuot, veal haniflaot, sheassíta laavotênu, bayamim hahêm, bizman hazê.

[Nós Te agradecemos] pelos milagres, pela redenção, pelos poderosos feitos e atos de salvação, bem como pelas maravilhas que Tu fizeste por nossos antepassados naqueles dias, nesta época.

Bimê Mordechai ve'Ester be'Shushan habirá, kesheamad alehêm Haman harashá, bikesh lehashmid laharog ul'abed et col hayhudim, mináar vead zaken, taf venashim, beyom echad, bishloshá assar lechôdesh shenêm assar, hu chôdesh Adar, ushlalam lavoz; ve'Atá, berachamêcha harabim, hefárta et atsatô, vekilcálta et machashavtô, vahashevôta lo guemulô beroshô; vetalu otô veet banav al haets.

Nos dias de Mordechai e Ester, em Shushan, a capital, quando se ergueu contra eles Haman, o malvado, e procurou aniquilar, matar e fazer perecer todos os judeus, do jovem ao velho, crianças e mulheres, num só dia, no 13º dia do 12º mês, que é o mês de Adar,

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

e saquear seus bens [como despojos de guerra]; Tu, em Tua abundante misericórdia, destruíste sua idéia, frustraste seu intento e reverteste sua retribuição sobre sua própria cabeça; e enforcaram-no e a seus filhos na árvore.

Veal hacol, A-do-nai E-lo-hê-nu, anáchnu modim lach, umvarechim Otach; yitbarech shimchá befi col chai tamid, leolam vaed, cacatuv: "Veachaltá, vessavá'ta, uverachtá et A-do-nai E-lo-hê-cha, al haárets hatová asher nátan-lach." Baruch Atá A-do-nai, al haárets veal hamazon.

E por tudo isso, A-do-nai, nosso D-us, nós Te agradecemos e Te bendizemos; abençoado seja Teu nome pela boca de tudo o que vive, continuamente e para todo o sempre; como está escrito: "Tu comerás e ficarás satisfeito e abençoarás A-do-nai, teu D-us, pela boa Terra que Ele te deu." Bendito és Tu, A-do-nai, pela Terra e pelo alimento.

3ª bênção

Rachêm, A-do-nai E-lo-hê-nu, al Yisrael amêcha, veal Yerushaláyim irêcha, veal Tsiyon mishcan kevodêcha, veal malchut Bet David meshichêcha, veal ha'Báyit hagadol vehacadosh shenicrá shimchá alav. E-lo-hê-nu, Avínu, reênu ***(em Shabat e Yom Tov substitui-se "reênu" por:*** **"Roênu"), zonênu, parnessênu, vechalkelênu, veharvichênu; veharvach lánu, A-do-**

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

nai E-lo-hê-nu, meherá micol tsarotênu. Vená al tatsrichênu, A-do-nai E-lo-hê-nu, lo lidê matenat bassar vadam, velô lidê halvaatam; ki im leyadechá, hameleá, hapetuchá, hakedoshá, veharchavá, shelô nevosh velô nicalêm leolam vaed.

Tem piedade, A-do-nai, nosso D-us, de Israel, Teu povo e de Jerusalém, Tua cidade e de Tsiyon, a sede de Tua glória, e do reino da Casa de David, Teu ungido e da grande e santa Casa que é chamada por Teu nome. Ó nosso D-us, nosso Pai, alimenta-nos (em Shabat e Yom Tov substitui-se "alimenta-nos" por: *"nosso Pastor")*, *nutre-nos, sustenta-nos, mantém-nos e alivia-nos; e dá-nos alívio, A-do-nai, nosso D-us, brevemente, de todas nossas tribulações. Nós Te imploramos, não nos deixes ter necessidade, A-do-nai, nosso D-us, das dádivas dos mortais ou de seus empréstimos; mas só de Tua mão, plena, aberta, santa e ampla, para que nunca sejamos envergonhados ou humilhados.*

Em *Shabat* insere-se o seguinte parágrafo no meio da terceira bênção:

Retsê vehachalitsênu, A-do-nai E-lo-hê-nu, bemitsvotêcha, uvmitsvat yom hashevií, ha'Shabat hagadol vehacadosh hazê; ki yom zê gadol vecadosh hu lefanêcha, lishbot bo velanúach bo beahavá, kemitsvat retsonêcha; uvirtsonechá haníach lánu, A-do-nai E-lo-hê-nu, shelô tehê tsará, veyagon, vaanachá beyom menuchatênu. Vehar'ênu, A-do-nai E-lo-hê-nu, benechamat Tsiyon

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

irêcha, uv'vinyan Yerushaláyim Ir Codshêcha, ki Atá hu Báal hayshuot u'Váal hanechamot.

Consente em fortificar-nos, A-do-nai, nosso D-us, com Teus mandamentos e com o preceito do sétimo dia, este grande e santo Shabat, pois este dia é grande e sagrado diante de Ti, para que possamos descansar e repousar nele com amor e de acordo com o preceito de Tua vontade. Em Teu favor, concede-nos tal repouso, A-do-nai, nosso D-us, para que não haja desgraça, mágoa ou lamentação no dia de nosso descanso. Deixa-nos contemplar, A-do-nai, nosso D-us, o consolo de Tsiyon, Tua cidade e a reconstrução de Jerusalém, Tua Cidade Santa, pois Tu és o Dono das salvações e dos consolos.

Em *Rosh Chôdesh, Yom Tov* ou *Chol Hamoed* insere-se o seguinte parágrafo no meio da terceira bênção:

E-lo-hê-nu, v'E-lo-hê avotênu: yaalê, veyavô, veyaguía, veyeraê, veyeratsê, veyishamá, veyipaked, veyizacher zichronênu uficdonênu, vezichron avotênu, vezichron Mashiach ben David avdêcha, vezichron Yerushaláyim, Ir Codshêcha, vezichron col amechá Bet Yisrael lefanêcha, lifletá, letová, lechen, ulchêssed, ulrachamim, ulchayim tovim, ulshalom, beyom…

Em Rosh Chôdesh: **…Rosh ha'Chôdesh hazê.**

Em Pêssach: **…Chag ha'Matsot hazê…**

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Em Shavuot: **...Chag ha'Shavuot hazê...**

Em Sucot: **...Chag ha'Sucot hazê...**

Em Shemini Atsêret e Simchat Torá: **...Shemini Atsêret ha'Chag hazê...**

Em Rosh Ha'Shaná: **...ha'Zicaron hazê...**

Em Yom Tov: **...be'Yom Tov, micrá côdesh hazê.**

Zochrênu, A-do-nai E-lo-hê-nu, bo letová; ufocdênu vo livrachá; vehoshiênu vo lechayim tovim. Uvidvar yeshuá verachamim, chus vechonênu, verachêm alênu vehoshiênu, ki Elêcha enênu, ki E-l Mêlech chanun verachum Áta.

Nosso D-us e D-us de nossos antepassados: possa levantar-se, vir, chegar, ser vista, ser aceita, ser ouvida, ser lembrada e ser recordada nossa lembrança e nossa recordação e a lembrança de nossos antepassados, e a lembrança de Mashiach, descendente de David, Teu servo, e a lembrança de Jerusalém, Tua Cidade Santa e a lembrança de todo Teu povo, a Casa de Israel, perante Ti, trazendo libertação, bem-estar, graça, benevolência e misericórdia, boa vida e paz nesse dia...

Em Rosh Chôdesh: *...de Rosh Chôdesh.*

Em Pêssach: *...da Festa das Matsot...*

Em Shavuot: *...da Festa de Shavuot...*

Em Sucot: *...da Festa de Sucot...*

Em Shemini Atsêret e Simchat Torá: *...da Festa de Shemini Atsêret...*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Em Rosh Ha'Shaná: *...da Lembrança...*

Em Yom Tov: *...nesse dia bom, que é chamado santificado.*

Lembra-Te de nós, A-do-nai, nosso D-us, nesse dia, para o bem; recorda-Te de nós nele para nos abençoar; e salva-nos nele para uma vida boa. Por Tua promessa de salvação e misericórdia, poupa-nos e seja pleno de graça para conosco, tem misericórdia de nós e salva-nos, pois nossos olhos se dirigem a Ti, porque Tu és um D-us e um Rei pleno de graça e misericórdia.

Uvnê Yerushaláyim, Ir ha'Côdesh, bimherá veyamênu. Baruch Atá A-do-nai, bonê berachamav Yerushaláyim. Amen.

E reconstrói Jerusalém, a Cidade Santa, breve em nossos dias. Bendito és Tu, A-do-nai, que em Sua compaixão reconstrói Jerusalém. Amém.

4ª bênção

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, ha'E-l, Avínu, Malkênu, Adirênu, Boreênu, Goalênu, Yotserênu, Kedoshênu, Kedôsh Yaacov, Roênu, Roê Yisrael, ha'Mêlech hatov, vehametiv lacol, bechol yom vayom. Hu hetiv lánu, hu metiv lánu, hu yetiv lánu; Hu guemalánu, Hu gomelênu, Hu yigmelênu laad, lechen, ulchêssed, ulrachamim, ulrêvach, hatsalá vehatslachá, berachá, vishuá, nechamá, parnassá vechalcalá, verachamim, vechayim,

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

veshalom, vechol tov. Umicol tuv leolam al yechasserênu.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, ó D-us, nosso Pai, nosso Onipotente, nosso Criador, nosso Salvador, nosso Autor, nosso Santo, ó Santo de Yaacov, nosso Pastor, ó Pastor de Israel, ó Rei que é bondoso e age com benevolência para com todos, dia após dia. Ele agiu, age e agirá com benevolência para conosco; Ele derramou, derrama e derramará sobre nós benefícios para sempre, dando-nos graça, benevolência, misericórdia e alívio, libertação e prosperidade, bênção, salvação, consolo, subsistência e alimento, misericórdia, vida, paz e todo o bem. E de qualquer espécie de bem não nos deixe jamais ter carência.

Ha'Rachaman hu yimloch alênu leolam vaed. Ha'Rachaman hu yitbarech bashamáyim uvaárets. Ha'Rachaman hu yishtabach ledor dorim, veyitpaer bánu laad ulnêtsach netsachim, veyit'hadar bánu laad ul'olemê olamim. Ha'Rachaman hu yefarnessênu bechavod. Ha'Rachaman hu yishbor ol hagoyim meal tsavarênu, ve'Hu yolichênu comemiyut leartsênu. Ha'Rachaman hu yishlach berachá merubá beváyit zê, veal shulchan zê sheachálnu alav. Ha'Rachaman hu yishlach lánu et Eliyáhu hanavi, zachur latov, vivasser lánu bessorot tovot, yeshuot venechamot. *(Os chassidim acrescentam:* **Ha'Rachaman hu yevarech et Adonênu Morênu ve'Rabênu.) Ha'Rachaman hu yevarech et avi mori, báal habáyit hazê, veet imi morati, ba'lat habáyit hazê; otam, veet**

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

betam, veet zar'am, veet col asher lahêm; otánu, veet col asher lánu; kemô sheberach et avotênu, Avraham, Yitschac ve'Yaacov, bacol micol col; ken yevarech otánu, culánu yáchad, bivrachá shelemá, venomar amen.

O Misericordioso reinará sobre nós para todo o sempre. O Misericordioso será abençoado no Céu e na Terra. O Misericordioso será louvado por todas as gerações; glorificado entre nós por toda eternidade e honrado entre nós para todo o sempre. Possa o Misericordioso nos conceder uma subsistência honrada. Possa o Misericordioso quebrar o jugo dos povos sobre nossa nuca e nos guiar eretos para nossa Terra. Possa o Misericordioso mandar uma bênção plena sobre esta casa e sobre esta mesa na qual comemos. Possa o Misericordioso nos mandar Eliyáhu, o profeta, que seja lembrado para o bem, que nos trará boas novas, salvação e consolação. (Os chassidim acrescentam: *Possa o Misericordioso abençoar o Rebe, nosso Mestre.) Possa o Misericordioso abençoar meu honrado pai, chefe desta casa, e minha honrada mãe, dona desta casa; a eles, seu lar, seus filhos e tudo o que é seu; a nós e tudo o que é nosso; como Ele abençoou nossos Patriarcas, Avraham, Yitschac e Yaacov, cada um com sua própria bênção abrangente; assim mesmo possa Ele abençoar a todos nós juntos com uma bênção perfeita, e digamos amém.*

Mi'Marom yelamedu alav vealênu zechut, shetehê lemishmêret shalom. Venissá verachá meet A-donai, utsdacá me'E-lo-hê yish'ênu; venimtsá chen

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

vessêchel tov, beenê E-lo-him veadam.

Do Alto, possa haver [tal defesa de nossos] méritos, tanto por ele como por nós, que nos leve à paz duradoura. Possamos receber uma bênção de A-do-nai e caridade do D-us de nossa salvação; e possamos encontrar graça e boa compreensão aos olhos de D-us e do ser humano.

Em Shabat: **Ha'Rachaman hu yanchilênu leyom sheculô Shabat, umnuchá lechayê haolamim.**

Possa o Misericordioso permitir que herdemos o dia que será inteiramente Shabat e repouso na vida eterna.

Em Rosh Chôdesh: **Ha'Rachaman hu yechadêsh alênu et hachôdesh hazê letová velivrachá.**

Possa o Misericordioso renovar para nós este mês para o bem e para a bênção.

Em Yom Tov: **Ha'Rachaman hu yanchilênu leyom sheculô tov.**

Possa o Misericordioso permitir que herdemos o dia que é todo bom.

Em Sucot: **Ha'Rachaman hu yakim lánu et Sucat David hanofêlet.**

Possa o Misericordioso erguer para nós o Tabernáculo caído de David.

Em Rosh Ha'Shaná: **Ha'Rachaman hu yechadêsh alênu et hashaná hazot letová velivrachá.**

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Possa o Misericordioso renovar para nós este ano para o bem e para a bênção.

Numa refeição após um *berit milá,* insere-se neste ponto um trecho especial (vide págs. 108-110).

Ha'Rachaman hu yezakênu limot ha'Mashiach, ulchayê ha'Olam ha'Bá. Magdil ***(em Shabat, Yom Tov, Rosh Chôdesh e Chol Hamoed substitui-se "Magdil" por:*** **"Migdol") yeshuot malcô, veossê chêssed limshichô, le'David ulzar'ô ad olam. Ossê shalom bimromav, hu yaassê shalom alênu, veal col Yisrael; ve'imru amen.**

Possa o Misericordioso nos fazer dignos dos dias de Mashiach e da vida no Mundo Vindouro. Grande salvação [dá Ele] a Seu rei (Em Shabat, Yom Tov, Rosh Chôdesh e Chol Hamoed substitui-se por: *Ele é uma torre de salvação para Seu rei) e faz benevolência para com Seu ungido, para David e sua semente, por todo o sempre. Aquele que estabelece paz nas Alturas, possa Ele estabelecer paz para nós e para todo Israel; e dizei amém.*

Yeru et A-do-nai kedoshav, ki en machsor lireav. Kefirim rashu veraêvu, vedoreshê A-do-dai lo yachseru col tov. Hodu l'A-do-nai ki tov, ki leolam chasdô. Potêach et yadêcha, umasbía lechol chai ratson. Baruch haguêver asher yivtach b'A-do-nai, vehayá A-do-nai mivtachô.

Temei a A-do-nai, vós Seus santificados, pois não há carência para aqueles que O temem. Leões novos sen-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

tem falta e têm fome, mas àqueles que procuram A-do-nai nada de bom lhes faltará. Dai graças a A-do-nai, pois Ele é bom, pois Sua benevolência dura para sempre. Tu abres Tua mão e satisfazes todo ser vivo com favor. Bendito é o homem que confia em A-do-nai, e será A-do-nai sua segurança.

HA'RACHAMAN APÓS BERIT MILÁ

Após a refeição numa festa de *berit milá* (circuncisão), insere-se os seguintes pedidos antes de *"Ha'Rachaman hu yezakênu"* no final da Bênção de Graças (vide pág. 107):

Ha'Rachaman hu yevarech avi hayêled ve'imô; veyizcu legadelô ulchakemô. Miyom hashemini vahál'a yeratsê damô; vihi A-do-nai E-lo-hav imô.

Possa o Misericordioso abençoar o pai e a mãe do menino; possam eles merecer educá-lo e instruí-lo para tornar-se erudito. Desde o oitavo dia em diante seu sangue é aceito; possa A-do-nai, seu D-us, estar com ele.

Ha'Rachaman hu yevarech báal berit hamilá, asher sas laassot tsêdec beguilá. Vishalêm paolô umascurtô kefulá, veyitnêhu lemá'la lemá'la.

Possa o Misericordioso abençoar o sandac (indivíduo que segura a criança durante a circuncisão), que alegremente executou essa boa ação, com júbilo. Possa Ele recompensar sua ação, redobrar sua recompensa e

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

exaltá-lo mais e mais.

Ha'Rachaman hu yevarech rach hanimol lishmoná; veyihyu yadav velibô la'E-l emuná; veyizkê lir'ot penê ha'Shechiná, shalosh peamim bashaná.

Possa o Misericordioso abençoar o tenro menino que foi circuncidado no oitavo dia; possam suas mãos e seu coração ser fiéis a D-us; e possa ele merecer contemplar a Presença Divina três vezes por ano.

Ha'Rachaman hu yevarech hamal bessar haorlá. Ufarú umatsats demê hamilá. Ish hayarê verach halevav, avodatô pessulá, im shelosh êle lo yaassê la.

Possa o Misericordioso abençoar o mohel que fez a circuncisão, a periá e a metsitsá. Se um homem tímido ou timorato deixa de executar essas três partes da mitsvá, seu serviço é invalidado.

Ha'Rachaman hu yishlach lánu Meshichô, holech tamim, bizchut chatan lamulot damim, levasser bessurot tovot venichumim, leam echad, mefuzar umforad ben haamim.

Possa o Misericordioso mandar-nos Seu Mashiach que caminha em perfeição, em mérito do sangue da circuncisão, para trazer boas novas e consolos para um povo ímpar, disperso e espalhado entre as nações.

Ha'Rachaman hu yishlach lánu cohen tsêdec, asher lucach leelom, ad huchan kiss'ô cashêmesh veyahalom; vayálet panav beadartô vayiglom; beriti ha-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

yetá itô, hachayim vehashalom.

Possa o Misericordioso enviar-nos [Eliyáhu], o justo sacerdote, que foi levado e ocultado, até que seu assento, resplandecente como o Sol e pedras preciosas, esteja preparado para ele; que cobriu seu rosto com seu manto e se envolveu; com quem foi feita uma aliança Divina de vida e de paz.

SHÊVA BERACHOT
AS SETE BÊNÇÃOS APÓS FESTA DE CASAMENTO

Na conclusão da Bênção de Graças após a refeição numa festa de casamento (e também na semana seguinte, se os noivos fazem sua refeição na presença de um *minyan),* sete bênçãos são recitadas sobre um cálice de vinho, do qual os noivos bebem no final.

1. Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shehacol bará lichvodô.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que criou tudo para Sua glória.

2. Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, Yotser haadam.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, Criador do ser humano.

3. Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech hao-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

lam, asher yatsar et haadam betsalmô; betsêlem demut tavnitô, vehitkin lo minênu binyan adê ad. Baruch Atá A-do-nai, Yotser haadam.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que criou o ser humano à Sua imagem; na imagem de Sua semelhança fez sua forma e preparou para ele uma edificação eterna. Bendito és Tu, A-do-nai, Criador do ser humano.

4. Sos tassis vetaguel haacará, bekibuts banêha letochá bessimchá. Baruch Atá A-do-nai, messamêach Tsiyon bevanêha.

Possa a estéril [Jerusalém] rejubilar-se e alegrar-se com a reunião de seus filhos para dentro dela com alegria. Bendito és Tu, A-do-nai, que alegra Tsiyon com seus filhos.

5. Samach tessamach re'im haahuvim, kessamêchachá yetsirechá be'Gan Êden mikêdem. Baruch Atá A-do-nai, messamêach chatan vechalá.

Concede abundante alegria para esses amigos enamorados, como concedeste júbilo a Teu ser criado no Jardim do Éden de outrora. Bendito és Tu, A-do-nai, que alegra noivo e noiva.

6. Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher bará sasson vessimchá, chatan vechalá, guilá, riná, ditsá vechedvá, ahavá veachavá, shalom vereút. Meherá, A-do-nai E-lo-hê-nu, yishamá bearê Yehudá uvchutsot Yerushaláyim, col sasson

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

vecol simchá, col chatan vecol calá, col mits'halot chatanim mechupatam, un'arim mimishtê neguinatam. Baruch Atá A-do-nai, messamêach chatan im hacalá.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que criou júbilo e alegria, noivo e noiva, contentamento, cântico, regozijo e deleite, amor, amizade, harmonia e companheirismo. Possam em breve ser ouvidos, ó A-do-nai, nosso D-us, nas cidades de Judá e nas ruas de Jerusalém, o som do júbilo e o som da alegria, o som de um noivo e o som de uma noiva, o som da exultação de noivos sob seu pálio nupcial e de jovens de seus alegres banquetes. Bendito és Tu, A-do-nai, que alegra o noivo com a noiva.

7. Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, borê peri hagáfen.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que cria o fruto da vinha.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

KERIAT SHEMÁ AL HAMITÁ

A LEITURA DO SHEMÁ ANTES DE DORMIR

Em *Shabat* e *Yom Tov* este primeiro parágrafo é omitido:

Ribonô shel olam, hareni mochel lechol mi shehich'is vehicnit oti, o shechatá kenegdi, ben begufi, ben bemamoni, ben bichvodi, ben bechol asher li; ben beônes, ben beratson, ben beshogueg, ben bemezid, ben bedibur, ben bemaassê, ben beguilgul zê, ben beguilgul acher, lechol bar Yisrael. Velô yeanesh shum adam bessibati. Yehi ratson milefanêcha, A-do-nai E-lo-hai, v'E-lo-hê avotai, shelô echtá od, velô echezor bahêm, velô ashuv od lehach'issêcha, velô eessê hará beenêcha. Uma shechatáti, mechoc berachamêcha harabim, velô al yedê yissurim vacholayim ra'im. Yihyu leratson imrê fi, veheg'yon libi lefanêcha, A-donai Tsuri ve'Goali.

Mestre do Universo, eis que perdôo todo aquele que me tenha irritado ou hostilizado, que tenha pecado contra mim, tanto contra meu corpo como contra mi-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

nha propriedade, contra minha honra ou contra tudo o que me pertence; seja de modo acidental ou intencional, inadvertida ou deliberadamente, por palavra ou ação, nesta encarnação ou em outra encarnação, para todo filho de Israel. Que ninguém seja punido por minha causa. Seja Tua vontade, A-do-nai, meu D-us e D-us de meus antepassados, que eu não mais cometa pecados, que não mais os repita e que não volte a irritar-Te, nem fazer o mal a Teus olhos. E o que já transgredi, apaga com Tua grande misericórdia, mas não por meio de sofrimentos ou doenças más. Possam as palavras de minha boca e a meditação de meu coração ser aceitas perante Ti, A-do-nai, minha Rocha e meu Redentor.

Hashkivênu Avínu leshalom, vehaamidênu Malkênu lechayim tovim ulshalom. Vetakenênu beetsá tová milefanêcha, vehoshiênu meherá lemáan shemêcha, ufros alênu Sucat shelomêcha. ***(O restante do parágrafo é omitido em Shabat e Yom Tov:*** **Vehaguen baadênu, vehasser mealênu oyev, dêver, vechêrev, veraav, veyagon. Vehasser Satan milefanênu umeacharênu; uvtsel kenafêcha tastirênu, ushmor tsetênu uvoênu lechayim tovim ulshalom, meatá vead olam, ki E-l shomerênu umatsilênu Áta.)**

Ó nosso Pai, faze com que nos deitemos em paz, e nos levante, ó nosso Rei, para vida boa e paz. Melhora-nos através de Teu bom conselho, salva-nos rapidamente por amor de Teu nome e estende sobre nós o Tabernáculo de Tua paz. (O restante do parágrafo é omitido em Shabat

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

e Yom Tov: *Protege-nos e remove de sobre nós todo inimigo, peste, espada, fome e mágoa. Remove o Adversário de nossa frente e de trás de nós ; resguarda-nos à sombra de Tuas asas, e guarda nossa saída e nossa entrada para uma vida boa e para a paz, de agora e para todo o sempre; pois Tu, ó D-us, és nosso Guardião e nosso Salvador.)*

As três porções do *Shemá* devem ser recitadas em seqüência, sem interrupção, nem por palavras nem por gestos. Cobrem-se os olhos com a mão direita ao recitar o primeiro versículo do *Shemá* para maior concentração. (Vide nas págs. 39-40 as instruções para recitar o primeiro versículo.)

Shemá Yisrael, A-do-nai E-lo-hê-nu, A-do-nai Echad. ***(Em voz baixa:)*** **Baruch shem kevod malchutô leolam vaed.**

Veahavtá et A-do-nai E-lo-hê-cha, bechol levavechá uvchol nafshechá uvchol meodêcha. Vehayu hadevarim haêle, asher Anochi metsavechá hayom al levavêcha. Veshinantam levanêcha vedibartá bam, beshivtechá bevetêcha, uvlechtechá vadêrech uvshochbechá uvcumêcha. Ucshartam leot al yadêcha vehayu letotafot ben enêcha. Uchtavtam al mezuzot betêcha uvish'arêcha.

Ouve, Israel, A-do-nai é nosso D-us, A-do-nai é Um. (Em voz baixa:) *Bendito seja o nome da glória de Seu reino para toda a eternidade.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Amarás a A-do-nai, teu D-us, com todo teu coração, com toda tua alma e com todo teu poder [tuas posses]. Estas palavras que Eu te ordeno hoje ficarão sobre teu coração. Inculca-las-ás diligentemente em teus filhos e falarás a respeito delas, estando em tua casa e andando por teu caminho, e ao te deitares e ao te levantares. Ata-las-ás como sinal sobre tua mão e serão por filactérios entre teus olhos. Escreve-las-ás nos umbrais de tua casa e em teus portões.

Vehayá im shamôa tishmeú el mitsvotai, asher Anochi metsavê et'chêm hayom, leahavá et A-do-nai E-lo-he-chêm, ul'ovdô bechol levavchêm uvchol nafshechêm. Venatati metar artsechêm be'itô, yorê umalcosh, veassaftá deganêcha vetiroshechá veyits'harêcha. Venatati êssev bessadechá livhemtêcha veachaltá vessavá'ta. Hishameru lachêm pen yiftê levavchêm, vessartêm vaavadtêm elohim acherim, vehishtachavitêm lahêm. Vechará af A-do-nai bachêm, veatsar et hashamáyim, velô yihyê matar, vehaadamá lo titen et yevulá. Vaavadtêm meherá meal haárets hatová asher A-do-nai noten lachêm. Vessamtêm et devarai êle al levavchêm veal nafshechêm, ucshartêm otam leot al yedchêm, vehayu letotafot ben enechêm. Velimadtêm otam et benechêm, ledaber bam, beshivtechá bevetêcha, uvlechtechá vadêrech, uvshochbechá uvcumêcha, uchtavtam al mezuzot betêcha uvish'arêcha. Lemáan yirbu yemechêm vimê venechêm, al haadamá asher nishbá A-do-nai laavotê-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

chem, latet lahêm, kimê hashamáyim al haárets.

Acontecerá, se obedecerdes diligentemente Meus preceitos, que Eu vos ordeno neste dia, de amar a A-do-nai, vosso D-us, e servi-Lo com todo vosso coração e com toda vossa alma; então darei a chuva para vossa terra a seu tempo, a chuva precoce e a chuva tardia; colherás teu grão, teu mosto e teu azeite. Darei erva em teu campo para teu gado, e comerás e te saciarás. Guardai-vos para que vosso coração não seja seduzido e desvieis e sirvais outros deuses e vos prostreis diante deles. Pois então se inflamará contra vós a ira de A-do-nai, e Ele fechará os céus e não haverá chuva, e a terra não dará seu produto. Então perecereis rapidamente da boa Terra que A-do-nai vos dá. Portanto, colocai estas Minhas palavras sobre vosso coração e sobre vossa alma, e atá-las-eis como sinal sobre vossa mão e serão por filactérios entre vossos olhos. Ensiná-las-eis a vossos filhos, a falar a respeito delas, estando em tua casa e andando por teu caminho, e ao te deitares e ao te levantares. Escreve-las-ás nos umbrais de tua casa e em teus portões. A fim de que se multipliquem vossos dias e os dias de vossos filhos na Terra que jurou A-do-nai a vossos antepassados dar-lhes por todo o tempo em que os Céus estiverem sobre a Terra.

(Na leitura do *Shemá* de noite, não se beijam os *tsitsit.)*

Vayômer A-do-nai el Moshê lemor: Daber el Benê Yisrael veamartá alehêm, veassu lahêm tsitsit al canfê vigdehêm ledorotam. Venatenu al tsitsit ha-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

canaf, petil techêlet. Vehayá lachêm letsitsit, ur'-itêm otô, uzchartêm el col mitsvot A-do-nai, vaas-sitêm otam, velô tatúru acharê levavchêm veacha-rê enechêm, asher atêm zonim acharehêm. Lemá-an tizkeru vaassitêm et col mitsvotai, vihyitêm kedoshim l'E-lo-he-chêm. Ani A-do-nai, E-lo-he-chêm, asher hotsêti et'chêm meêrets Mitsráyim, lihyot lachêm l'E-lo-him. Ani A-do-nai E-lo-he-chêm Ani A-do-nai E-lo-he-chêm. Emet.

Disse A-do-nai a Moshê o seguinte: Fala aos filhos de Israel e dize-lhes que façam para si franjas nos cantos de suas vestimentas, por todas suas gerações. Prende-rão na franja de cada borda um cordão azul-celeste. Serão para vós por tsitsit e os olhareis e recordareis todos os preceitos de A-do-nai, e os cumprireis; e não seguireis atrás de vosso coração e atrás de vossos olhos, por meio dos quais vos desviareis. Para que vos lem-breis e cumprais todos Meus mandamentos e sejais santos para vosso D-us. Sou A-do-nai, vosso D-us, que vos tirou da terra do Egito para ser vosso D-us. Eu, A-do-nai, sou vosso D-us Eu, A-do-nai, sou vosso D-us. É verdade.

Ya'lezu chassidim bechavod, yeranenu al mish-kevotam. Romemot E-l bigronam, vechêrev pifiyot beyadam. ***(Repete-se três vezes a frase seguinte:)*** **Hinê mi-tatô sheli'Shlomô: shishim guiborim saviv lá, mi-guiborê Yisrael; culam achuzê chêrev, melumedê milchamá; ish charbô al yerechô, mipáchad bale-lot.** ***(Repete-se três vezes a frase seguinte:)*** **Yevarechechá**

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

A-do-nai, veyishmerêcha. Yaer A-do-nai panav elêcha, vichunêca. Yissá A-do-nai panav elêcha, veyassêm lechá shalom.

Exultem os piedosos com glória; cantem sobre seus leitos. A exaltação de D-us está em sua boca e uma espada de dois gumes em sua mão. (Repete-se três vezes a fase seguinte:) *Eis o leito de Salomão, sessenta heróis o circundam, dos heróis de Israel; todos estão armados com espada, peritos em guerra; cada homem tem sua espada sobre a coxa, por causa do temor das noites.* (Repete-se três vezes a frase seguinte:) *A-do-nai te abençoe e te guarde. Faça A-do-nai resplandecer Sua face sobre ti e te agracie. Dirija A-do-nai Sua face sobre Ti e te dê paz.*

Yoshev bessêter El-yon, betsel Sha-dai yitlonan. Omar l'A-do-nai, machsi umtsudati; E-lo-hai ev-tach bo. Ki Hu yatsilechá mipach yacush, midêver havot. Beevratô yássech-lach, vetáchat kenafav techsê, tsiná vessocherá amitô. Lo tirá mipáchad láyla, mechets yauf yomam, midêver baôfel yaha-loch, mikêtev yashud tsahoráyim. Yipol mitsidechá êlef urvavá miminêcha, elêcha lô yigash. Rac bee-nêcha tabit, veshilumat resha'im tir'ê. Ki Atá A-do-nai machsi, elyon sámta meonêcha.

Aquele que habita no lugar secreto do Altíssimo, à sombra do Onipotente se oculta. Direi de A-do-nai, Ele é meu Refúgio e minha Fortaleza; Ele é meu D-us e n'Ele confiarei. Ele te livrará da armadilha do caçador,

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

da peste perniciosa. Ele te cobrirá com Suas plumas e debaixo de Suas asas encontrarás refúgio; Sua verdade será teu escudo e pavês. Não terás medo do terror da noite nem da seta que voa de dia, da peste que anda nas trevas, da mortandade que assola ao meio-dia. Ainda que tombem mil a teu lado [esquerdo] e dez mil a tua direita, não chegará a ti. Somente contemplarás com teus olhos e verás a retribuição dos ímpios. Pois Tu, A-do-nai, és meu refúgio e fizeste do mais alto Tua morada.

Os cinco parágrafos seguintes constituem o *vidui* ("confissão"). Não são recitados em *Shabat, Yom Tov, Rosh Chôdesh* e nos outros dias quando não se fala *Tachanun.**

O *Vidui* é recitado em pé e está em ordem alfabética hebraica (somente a última letra, *"tav"* é repetida três vezes). A forma do plural é usada, pois cada indivíduo judeu é responsável por todos. Existe também um sentido mais profundo nas palavras da confissão; por exemplo, quando se diz: "cometemos violência" não nos referimos somente à violência física. Envergonhar ou humilhar o próximo pode ser equiparado a um assassínio moral, pois o ofendido "passa do branco para o vermelho", sendo isto considerado "derramamento de sangue", num sentido metafórico.

1. E-lo-hê-nu v'E-lo-hê avotênu: tavô lefanêcha tefilatênu, veal tit'alam mitechinatênu, sheen ánu azê fanim ucshê ôref, lomar lefanêcha, A-do-nai

---

* Vide rodapé das págs. 87-88.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

E-lo-hê-nu, v'E-lo-hê avotênu, tsadikim anáchnu velô chatánu; aval anáchnu vaavotênu chatánu.

Nosso D-us e D-us de nossos antepassados, que chegue a Ti nossa oração e não Te esquives de aceitar nossas súplicas, pois não somos arrogantes e obstinados a ponto de declarar perante Ti, A-do-nai, nosso D-us e D-us de nossos antepassados, que somos justos e não pecamos; mas nós e nossos antepassados pecamos.

Bate-se levemente com o punho direito sobre o coração ao mencionar cada uma das confissões seguintes, dando uma pequena pausa nas três vezes onde há ponto-e-vírgula:

2. Ashámnu, bagádnu, gazálnu, dibárnu-dôfi; heevínu, vehirshá'nu, zádnu, chamásnu, tafálnu-shêker; yaátsnu-ra, kizávnu, látsnu, marádnu, niátsnu, sarárnu, avínu, pashá'nu, tsarárnu, kishínuôref; rashá'nu, shichátnu, tiávnu, taínu, ti'tá'nu.

Transgredimos, cometemos perfídia, roubamos, caluniamos; agimos perversa e iniquamente, pecamos intencionalmente, cometemos violência, imputamos falsidade; aconselhamos ao mal, mentimos, escarnecemos, rebelamo-nos, provocamos, fomos desobedientes, cometemos iniqüidades, transgredimos audaciosamente, oprimimos, fomos obstinados; cometemos maldade, procedemos abominavelmente, agimos perniciosamente, desencaminhamo-nos, desencaminhamos os outros.

3. Sárnu mimitsvotêcha, umimishpatêcha hatovim,

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

velô sháva lánu. Ve'Atá tsadic al col habá alênu, ki emet assíta, vaanáchnu hirshá'nu.

Desviamo-nos de Teus bons preceitos e ordenações, porém nada ganhamos com isso. Mas Tu és justo em tudo quanto vem contra nós, pois Tu agiste com a verdade e nós agimos maldosamente.

4. Ma nomar lefanêcha, yoshev Marom; umá nessaper lefanêcha shochen Shechakim? Halô col hanistarot vehaniglot Atá yodêa.

Que diremos a Ti, que habitas nas Alturas; que relataremos a Ti, que resides nos Céus? Tu certamente conheces tudo o que é oculto e tudo que é revelado.

5. Atá yodêa razê olam, vetaalumot sitrê col chai. Atá chofês col chadrê váten, uvochen kelayot valev. En davar neelam mimêca, veen nistar minêgued enêcha. Uvchen, yehi ratson milefanêcha, A-do-nai E-lo-hê-nu, v'E-lo-hê avotênu, shetera-chêm alênu, vetimchol lánu al col chatotênu, utchaper lánu al col avonotênu, vetimchol vetislach lánu al col peshaênu.

Tu conheces os mistérios do Universo e os segredos ocultos de cada ser vivo. Tu sondas todos os [nossos] mais profundos pensamentos, e perscrutas [nossa] mente e coração. Não há nada oculto de Ti e nada é guardado de Tua vista. Sendo assim, que seja Tua vontade, A-do-nai, nosso D-us e D-us de nossos antepassados, que tenhas mercê sobre nós e nos perdoes todos

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

nossos pecados, nos concedas expiação por todas nossas iniqüidades e nos perdoes e desculpes por todas nossas transgressões graves.

O seguinte trecho é uma prece cabalística que contêm sete frases, cada uma com seis palavras, terminando com *"Baruch shem…".* Ao pronunciar cada sentença, deve-se ter em mente o acróstico formado, representado em hebraico.

Aná, bechôach guedulat yeminechá, tatir tserurá (אב"ג ית"ץ). Cabel rinat amechá; saguevênu, taharênu, Norá (קר"ע שט"ן). Na, Guibor, doreshê yichudechá, kevavat shomrêm (נג"ד יכ"ש). Barechêm, taharêm, rachamê tsidcatechá tamid gomlêm (בט"ר צת"ג). Chassin Cadosh, berov tuvechá, nahel adatechá (חק"ב טנ"ע). Yachid, Gueê, leamechá penê, zocherê kedushatêcha (יג"ל פז"ק). Shav'atênu cabel, ushmá tsaacatênu, yodêa taalumot (שק"ו צי"ת). Baruch shem kevod malchutô leolam vaed.

Imploramos-Te que, com o grande poder de Tua destra, libertes os cativos. Aceita a prece de Teu povo; exalta-nos e purifica-nos, ó D-us Temível. Ó mui poderoso [D-us], rogamos-Te que preserves, como a menina dos olhos, os que procuram Tua unicidade. Abençoa-os, purifica-os e concede-lhes, por todo o sempre, Tua justiça misericordiosa. Tu que és o mais Elevado e Santo, guia Teu povo com a abundância de Tua generosidade. Tu, que és a exaltada Unicidade, volta-Te para Teu povo que sempre recorda Tua santidade. Aceita nossa súplica e ouve nosso clamor, Tu, que conheces os pensa-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

mentos secretos. Bendito seja o nome da glória de Seu reino para toda a eternidade.

Em *Shabat* e *Yom Tov* o parágrafo seguinte é omitido:

Lamnatsêach mizmor le'David, bevô elav Natan hanavi, caasher bá el Bat Sháva. Chonêni E-lo-him kechasdêcha; kerov rachamêcha mechê peshaai. Hêrev cabessêni meavoni, umechatati taharêni. Ki feshaai ani edá, vechatati negdi tamid. Lechá levadechá chatáti, vehará beenêcha assíti. Lemáan titsdac bedovrêcha, tizkê beshoftêcha. Hen beavon cholálti, uvchet yechemátni imi. Hen emet chafátsta vatuchot, uvsatum chochmá todiêni. Techateêni veezov, veet'har; techabessêni, umishêleg albin. Tashmiêni sasson vessimchá; taguêlna atsamot dikíta. Haster panêcha mechataai, vechol avonotai mechê. Lev tahor berá li E-lo-him, verúach nachon chadesh bekirbi. Al tashlichêni milefanêcha, verúach codshechá al ticach mimêni. Hashíva li sesson yish'êcha, verúach nedivá tismechêni. Alamedá foshe'im derachêcha, vechata'im Elêcha yashúvu. Hatsilêni midamim E-lo-him, E-lo-hê teshuati; teranen leshoni tsidcatêcha. A-do-nai sefatai tiftach, ufi yaguid tehilatêcha. Ki lo tachpots zêvach, veetêna; olá lo tirtsê. Zivchê E-lohim rúach nishbára; lev nishbar venidkê, E-lo-him lo tivzê. Hetíva virtsonechá et Tsiyon; tivnê chomot Yerushaláyim. Az tachpots zivchê tsêdec, olá vechalil, az yaalu al Mizbachachá farim.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Para o Mestre do Coro, um salmo de David, quando Natan, o profeta, veio a ele, quando ele veio a Bat Shêva. Mostra-me favor, ó D-us, de acordo com Tua benevolência; de acordo com Tua vasta compaixão apaga minhas transgressões. Abundantemente, limpa-me de minha iniqüidade, e de meu pecado purifica-me. Pois minhas transgressões eu reconheço, e meu pecado está sempre diante de mim. Contra Ti somente eu pequei, e mal a Teus olhos cometi. De modo que Tu serás justificado quando falares, e ficarás com a razão quando julgares. Eis que em iniqüidade fui formado e em pecado minha mãe me concebeu. Eis que Tu desejas verdade nos segredos, e no interior de meu coração Tu me revelaste sabedoria. Purga-me com aspersões e serei puro; limpa-me e serei mais branco do que a neve. Faze-me ouvir júbilo e alegria; que exultem os ossos que Tu esmagaste. Esconde Tua face de meus pecados, e todas minhas iniqüidades apaga. Um coração puro cria para mim, ó D-us, e um espírito firme renova dentro de mim. Não me jogues de Tua Presença e Teu espírito sagrado não tires de mim. Restaura-me o júbilo de Tua salvação e com espírito generoso sustenta-me. Então ensinarei aos transgressores Teus caminhos, e pecadores retornarão para Ti. Resgata-me da culpa de sangue, ó D-us, D-us de minha salvação; que minha língua cante jubilosamente Tua retidão. A-do-nai, abre meus lábios, para que minha boca possa declarar Teu louvor. Pois Tu não desejas nenhuma oferenda, se não eu a daria; um sacrifício Tu não favoreces. As oferendas de D-us são um espírito quebrado; um coração

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

quebrado e esmagado, ó D-us, Tu não desprezarás. Beneficia graciosamente Tsiyon; constrói as muralhas de Jerusalém. Então Tu desejarás as oferendas de retidão, sacrifício e oferenda completa; então oferecerão bois em Teu Altar.

Shir lamaalot. Essá enai el heharim, meáyin yavô ezri? Ezri me'im A-do-nai, ossê shamáyim vaárets. Al yiten lamot raglêcha; al yanum Shomerêcha. Hinê lo yanum velô yishan Shomer Yisrael. A-do-nai Shomerêcha, A-do-nai tsilechá, al yad yeminêcha. Yomam hashêmesh lo yakêca, veyarêach baláyla. A-do-nai yishmorchá micol rá, yishmor et nafshêcha. A-do-nai yishmor tsetechá uvoêcha, meatá vead olam.

Um cântico às ascensões. Ergo meus olhos às montanhas, de onde virá minha salvação? Minha ajuda vem de A-do-nai, Criador dos Céus e da Terra. Ele não permitirá que teu pé tropece; teu Guardião não cochilará. Eis que o Guardião de Israel não cochilará nem dormirá. A-do-nai é teu Guardião, A-do-nai é tua sombra protetora à tua mão direita. O Sol não te molestará de dia, nem a Lua à noite. A-do-nai te protegerá de todo mal; Ele preservará tua alma. A-do-nai guardará tua saída e tua chegada de agora e para toda o sempre.

Gad, guedud yegudênu, vehu yagud akev; akev yagud, vehu yegudênu guedud, Gad ***(repete-se três vezes)*****. Im tishcav lô tifchad; veshachavtá vearevá shenatêcha** ***(repete-se três vezes)*****. Betov alin, akits**

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

berachamim ***(repete-se três vezes)*****. Lishuatechá kivíti A-do-nai** ***(repete-se três vezes)*****. Atá sêter li, mitsar titsrêni, ranê falet tessovevêni sêla** ***(repete-se três vezes)*****. Todiêni ôrach chayim, sôva semachot et panêcha, ne'imot biminechá nêtsach** ***(repete-se três vezes)*****. Atá tacum terachêm Tsiyon, ki et lechenená, ki va moed. Kidná temerun lehom: elahayá di shemayá vearcá lo avádu, yevádu mear'á umin techot shemayá êle. Beyadechá afkid ruchi, padíta oti A-do-nai E-l emet.**

Gad, legiões sairão dele e retornarão pelos mesmos caminhos; pelos mesmos caminhos retornarão, legiões sairão dele, Gad (repete-se três vezes). *Quando deitares não temerás; deitar-te-ás e teu sono será doce* (repete-se três vezes). *Possa eu dormir bem, e em mercê despertar* (repete-se três vezes). *Por Tua salvação espero, A-do-nai* (repete-se três vezes). *Tu és meu refúgio, protege-me da aflição e rodeia-me com cânticos de libertação para todo o sempre* (repete-se três vezes). *Faze-me conhecer o caminho da vida; para que eu possa ser saciado com o júbilo de Tua Presença, com a felicidade de Tua destra eternamente* (repete-se três vezes). *Ergue-Te e tem compaixão para com Tsiyon, pois é hora de ser pleno de graça para com ela, pois já é chegado o tempo determinado. Assim direis a eles: os deuses que não criaram os Céus e a Terra perecerão da terra e de sob estes céus. Em Tua mão confiarei meu espírito; Tu me redimiste, A-do-nai, D-us da verdade.*

Após a seguinte bênção, não se deve mais conversar:

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, hamapil chevlê shená al enai, utnumá al af'apai, ume'ir le'ishon bat áyin. Vihi ratson milefanêcha, A-do-nai E-lo-hai, v'E-lo-hê avotai, shetashkivêni leshalom, vetaamidêni lechayim tovim ulshalom; veal yevahalúni ra'yonai, vachalomot ra'im, vehir-hurim ra'im; utehê mitati shelemá lefanêcha. Veha-er enai pen ishan hamávet. Baruch Atá A-do-nai, hame'ir leolam culô, bichvodô.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que fazes cair o sono sobre meus olhos e a sonolência sobre minhas pálpebras, e que iluminas a pupila de [meus] olhos. Seja Tua vontade, A-do-nai, meu D-us e D-us de meus antepassados, que me faças deitar em paz e me faças levantar novamente para a vida boa e paz; e que não me perturbem meus pensamentos, sonhos maus e idéias pecaminosas; mas que seja meu leito perfeito perante Ti. Ilumina meus olhos para que eu não durma o sono da morte. Bendito és Tu, A-do-nai, que ilumina o Universo inteiro com Sua glória.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

ACENDIMENTO DAS VELAS, KIDUSH E HAVDALÁ

AO ACENDER AS VELAS DE SHABAT, YOM TOV, ROSH HASHANÁ E YOM KIPUR

É dever e privilégio da mulher judia, mesmo menina de tenra idade, acender a(s) vela(s) e fazer a(s) bênção(s), vinte minutos antes do pôr-do-sol da véspera de *Shabat, Yom Tov, Rosh Ha'Shaná* e *Yom Kipur,* utilizando sua luz sagrada para iluminar o mundo envolto em trevas e confusão.

A mulher casada acende duas velas (costuma-se acrescentar uma vela para cada filho). Uma menina ou moça solteira acende uma só vela. A partir de três anos a menina deve acender sua própria vela. (Vide instruções pormenorizadas na tabela anual dos horários para o acendimento das velas, elaborada pelo Beit Chabad antes de *Rosh Ha'Shaná.)*

AO ACENDER AS VELAS DE SHABAT

Numa sexta-feira à noite, as velas devem ser acesas, obrigatoriamente, antes do pôr-do-sol. É absolutamente proibido acendê-las após o crepúsculo.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

A BÊNÇÃO NA VÉSPERA DE SHABAT

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu lehadlic ner shel Shabat côdesh.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou acender a vela do santo Shabat.

AO ACENDER AS VELAS DE YOM TOV

Na primeira noite de *Yom Tov** as velas devem ser acesas, de preferência, antes do pôr-do-sol, mas é permitido acendê-las mais tarde (quando não coincidir com sexta-feira à noite), usando um fogo pré-existente, i.e., uma chama acesa desde antes do pôr-do-sol. Se a primeira noite de *Yom Tov* coincidir com sábado à noite, as velas devem ser acesas, obrigatoriamente, após o anoitecer. (Vide detalhes sobre o acendimento das velas na página anterior.)

AS BÊNÇÃOS NA VÉSPERA DE YOM TOV

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu lehadlic ner shel Yom Tov *(coincidindo com a véspera de Shabat, termina-se:* lehadlic ner shel Shabat veshel Yom Tov).

---

*Nas duas primeiras e duas últimas noites de *Pêssach,* nas duas noites de *Shavuot,* nas duas noites de *Rosh Hashaná*, nas duas primeiras noites de *Sucot, na noite de Sheminí Atsêret* e *na de Simchat Torá.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos e nos ordenou acender a vela de Yom Tov (coincidindo com a véspera de Shabat, termina-se: *acender a vela de Shabat e de Yom Tov).*

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shehecheyánu vekiyemánu vehiguiánu lizman hazê.*

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos deu vida, nos manteve e nos fez chegar até a presente época.

Para acender as velas na segunda noite de *Yom Tov,* deve-se usar um fogo pré-existente, i.e., uma chama acesa desde antes do pôr-do-sol da véspera de *Yom Tov,* pois é proibido criar um fogo em *Yom Tov* (mas, diferentemente de *Shabat,* é permitido usufruir de um fogo já aceso). Na segunda noite de *Yom Tov* (quando não coincidir com sexta-feira à noite), as velas devem ser acesas após o anoitecer.

AO ACENDER AS VELAS DE ROSH HASHANÁ

Tudo que foi escrito a respeito do acendimento das velas de *Yom Tov* vigora também para *Rosh Ha'Shaná;* vide acima.

AS BÊNÇÃOS NA VÉSPERA DE ROSH HASHANÁ

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu lehadlic

---

* Nos 7º e 8º dias de *Pêssach* não se recita a bênção de *Shehecheyánu.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

ner shel Yom ha'Zicaron ***(coincidindo com a véspera de Shabat, termina-se:*** **lehadlic ner shel Shabat veshel Yom ha'Zicaron).**

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou acender a vela do Dia da Lembrança (coincidindo com a véspera de Shabat, termina-se: *acender a vela de Shabat e do Dia da Lembrança).*

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shehecheyánu vekiyemánu vehiguiánu lizman hazê.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos deu vida, nos manteve e nos fez chegar até a presente época.

AO ACENDER AS VELAS DE YOM KIPUR

Tudo que foi escrito a respeito do acendimento das velas de *Shabat* vigora também para *Yom Kipur;* vide acima.

A BÊNÇÃO NA VÉSPERA DE YOM KIPUR

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu lehadlic ner shel Yom ha'Kipurim. ***(Coincidindo com a véspera de Shabat, termina-se:*** **Shabat veshel Yom ha'Kipurim.)**

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou acender a vela do Dia do Perdão (coincidindo com a véspera de Shabat, termina-se: *acender a vela de Shabat e do Dia do Perdão).*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shehecheyánu vekiyemánu vehiguiánu lizman hazê.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo que nos deu vida e nos manteve e nos fez alcançar esta época.

SHALOM ALECHÊM
BOAS-VINDAS AOS ANJOS

Nossos sábios explicam que cada judeu é acompanhado por dois anjos na volta da sinagoga na noite de *Shabat.* Ao chegar em casa, antes de recitar o *kidush,* cantamos *Shalom Alechêm,* dando as boas-vindas para os anjos de *Shabat* e despedindo-nos dos anjos dos dias da semana.

Shalom alechêm, mal'achê hasharet, mal'achê E-l-yon, mi'Mêlech malchê hamelachim, ha'Cadosh baruch Hu *(repete-se três vezes)*.

Que a paz esteja convosco, anjos ministrantes, anjos do Altíssimo, do supremo Rei dos reis, o Santo, bendito seja Ele (repete-se três vezes).

Boachêm leshalom mal'achê hashalom, mal'achê E-l-yon, mi'Mêlech malchê hamelachim, ha'Cadosh baruch Hu *(repete-se três vezes)*.

Bem-vindos, anjos da paz, anjos do Altíssimo, do supremo Rei dos reis, o Santo, bendito seja Ele (repete-se três vezes).

Barechúni leshalom mal'achê hashalom, mal'achê E-l-yon, mi'Mêlech malchê hamelachim, ha'Cadosh baruch Hu *(repete-se três vezes)*.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Abençoai-me com paz, anjos da paz, anjos do Altíssimo, do supremo Rei dos reis, o Santo, bendito seja Ele (repete-se três vezes).

Tsetechêm Ieshalom mal'achê hashalom, mal'achê E-l-yon, mi'Mêlech malchê hamelachim, ha'Cadosh baruch Hu *(repete-se três vezes)*.

Que vossa partida seja em paz, anjos da paz, anjos do Altíssimo, do supremo Rei dos reis, o Santo, bendito seja Ele (repete-se três vezes).

Ki mal'achav yetsavê lach, lishmorchá bechol derachêcha. A-do-nai yishmor tsetechá uvoêcha, meatá vead olam.

Pois Ele ordena Seus anjos para ti, para te proteger em todos teus caminhos. A-do-nai guardará tua saída e tua vinda, desde agora e para todo o sempre.

Em seguida, o marido recita o capítulo 31 de *Provérbios, "Êshet cháyil"* ("A mulher virtuosa"), cantando os louvores da esposa e mãe judia (vide o texto completo no *Sidur).*

KIDUSH PARA A NOITE DE SHABAT

Introdução ao *kidush:*

Mizmor le'David, A-do-nai Roí, lo echsar. Bin'ot dêshe yarbitsêni, al mê menuchot yenahalêni. Nafshi yeshovev, yanchêni vema'guelê tsêdec lemáan shemô. Gam ki elech beguê tsalmávet, lô irá rá, ki Atá imadi. Shivtechá umish'antêcha hêma yenachamúni. Taaroch lefanai shulchan, nêgued tso-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

rerai; dishánta vashêmen roshi; cossi revayá. Ach tov vachêssed yirdefúni col yemê chayai, veshavti be'Vet A-do-nai leôrech yamim.

Um salmo de David. A-do-nai é meu Pastor, nada me faltará. Far-me-á repousar em pastos verdejantes, conduzindo-me sobre águas plácidas. Minha alma será restaurada, Ele me guiará nas veredas da justiça por amor de Seu nome. Se tiver que seguir pelo sombrio vale da morte, não temerei nenhum mal, pois Tu estás comigo. Teu poder e Teu apoio – eles me consolarão. Tu prepararás para mim uma mesa diante de meus inimigos; ungiste minha cabeça com azeite; meu cálice transborda de fartura. Somente bondade e misericórdia me seguirão em todos os dias de minha vida, e habitarei na Casa de A-do-nai por longos anos.

Da hi seudatá da'Chacal Tapuchin Cadishin. Atkínu seudatá dimhemenutá shelematá, chedvatá de'Malcá Cadishá. Atkínu seudatá de'Malcá. Da hi seudatá da'Chacal Tapuchin Cadishin, u'Z'er Anpin ve'Aticá Cadishá atyan lessaadá bahadáh.

Este é o banquete de Chacal Tapuchin Cadishin. Preparai o banquete da fé perfeita, que é a alegria do Rei Santo. Preparai o banquete do Rei. Este é o banquete de Chacal Tapuchin Cadishin, e Zeer Anpin* e Aticá Cadishá* vêm para acompanhá-Lo no banquete.*

---

* Denominações cabalísticas para várias manifestações da *Shechiná* (Presença Divina).

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Segura-se na palma da mão direita um cálice de vinho (contendo no mínimo 86 ml), e recita-se o *kidush,* de pé, em voz alta (quem não tem vinho pode recitar o *kidush* da noite sobre pão ou *matsá;* vide o procedimento da ablução das mãos na pág. 138, a ser feita neste ponto):

Yom hashishi, vaychulu; hashaméyim vehaárets vechol tsevaam. Vaychal E-lo-him, bayom hashevií, melachtô asher assá, vayishbot bayom hashevií micol melachtô asher assá. Vayvárech E-lo-him et yom hashevií, vaycadêsh otô, ki vo shavat micol melachtô, asher bará E-lo-him laassot.

O sexto dia; foram terminados os Céus e a Terra e todo seu exército. D-us terminou, no sétimo dia, a obra que fez, e descansou no sétimo dia de toda obra que fez. D-us abençoou o sétimo dia e o santificou, pois nele descansou de toda Sua obra que D-us criou para [o ser humano] realizar.

Savri maranan: Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam... ***quando sobre vinho:*** **...borê peri hagáfen** ***(quando sobre pão, após ter abluído as mãos antes de iniciar o kidush, seguram-se as duas chalot ou matsot juntas, terminando a bênção com:*** **...hamôtsi lêchem min haárets).**

Atenção senhores: Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo... quando sobre o vinho: *...que cria o fruto da vinha* (quando sobre pão, após ter abluído as mãos antes de iniciar o kidush, neste ponto seguram-se as duas chalot juntas, terminando a bênção com: *...que faz sair pão da terra).*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, verátsa-bánu, ve'Shabat codshô beahavá uvratson hinchilánu, zicaron lemaassê vereshit; techilá lemicraê côdesh, zêcher litsiat Mitsráyim. Ki ván vachárta, veotánu kidáshta micol haamim, ve'Shabat codshechá, beahavá uvratson hinchaltánu. Baruch Atá A-do-nai, mecadesh ha'Shabat.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos e em nós achou agrado, e com amor e agrado nos deu Seu santo Shabat, para lembrar a obra da Criação; pois que ele é o primeiro das sagradas convocações, em recordação da saída do Egito. Porque Tu nos escolheste e nos santificaste dentre todos os povos, e Teu santo Shabat, com amor e agrado, nos deste. Bendito és Tu, A-do-nai, que santifica o Shabat.

Em *Shabat Chol Hamoed Sucot,* ao recitar o *kidush* na *sucá* acrescenta-se a seguinte bênção antes de tomar o vinho:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu leshev bassucá.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou morar na sucá.

Bebe-se a maior parte do conteúdo do copo de *kidush,* sentado, podendo acrescentar mais vinho, se desejar, e repartindo o restante entre os presentes.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Se o *kidush* foi recitado sobre pão ou *matsá,* as mãos deveriam ter sido abluídas e a bênção *"al netilat yadáyim"* recitada antes de iniciar *"Yom hashishi" ("O* sexto dia"). Ao terminar o *kidush,* e sem interrupção por conversa, corta-se o pão, ingerindo um pedaço, conforme explicado abaixo.

Se o *kidush* foi recitado sobre vinho, deve-se abluir as mãos logo após o *kidush,* antes de cortar o pão *(chalá* ou *matsá)* de *Shabat,* vertendo água de uma caneca ou copo três vezes consecutivas sobre cada mão, até o pulso, iniciando pela direita (o canhoto inicia pela mão esquerda). Antes de enxugar as mãos, esfrega-se levemente uma na outra. A bênção é recitada com as mãos erguidas juntas, enxugando-as em seguida:

> **Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech Haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al netilat yadáyim.**
>
> *Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou sobre a ablução das mãos.*

Sem interrupção por conversa, recita-se a bênção sobre o pão (segurando as duas *chalot* ou *matsot* juntas):

> **Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam hamôtsi lêchem min haárets.**
>
> *Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que faz sair o pão da terra.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Corta-se uma fatia de pão, mergulhando-a levemente no sal por três vezes antes de ingeri-la. (Em *Shabat Chol Hamoed Sucot* o pão é mergulhado no mel.) Depois de engolir o primeiro bocado é permitido conversar novamente e iniciar a refeição festiva da noite. No final da refeição, a Bênção de Graças deve ser recitada (vide págs. 87-108).

KIDUSH PARA O DIA DE SHABAT

Introdução ao *kidush:*

Mizmor le'David, A-do-nai Roí, lo echsar. Bin'ot dêshe yarbitsêni, al mê menuchot yenahalêni. Nafshi yeshovev, yanchêni vema'guelê tsêdec lemáan shemô. Gam ki elech beguê tsalmávet, lô irá rá, ki Atá imadi. Shivtechá umish'antêcha hêma yenachamúni. Taaroch lefanai shulchan, nêgued tsorerai; dishánta vashêmen roshi; cossi revayá. Ach tov vachêssed yirdefúni col yemê chayai, veshavti be'Vet A-do-nai leôrech yamim.

Um salmo de David. A-do-nai é meu Pastor, nada me faltará. Far-me-á repousar em pastos verdejantes, conduzindo-me sobre águas plácidas. Minha alma será restaurada, Ele me guiará nas veredas da justiça por amor de Seu nome. Se tiver que seguir pelo sombrio vale da morte, não temerei nenhum mal, pois Tu estás comigo. Teu poder e Teu apoio – eles me consolarão. Tu prepararás para mim uma mesa diante de meus inimigos; ungiste minha cabeça com azeite; meu cálice trans-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

borda de fartura. Somente bondade e misericórdia me seguirão em todos os dias de minha vida, e habitarei na Casa de A-do-nai por longos anos.

Atkínu seudatá dimhemenutá shelematá chedvatá de'Malcá Cadishá. Atkínu seudatá de'Malcá. Da hi seudatá de'Aticá Cadishá, va'Chacal Tapuchin Cadishin u'Z'er Anpin atyan lessaadá bahadêh.

Preparai o banquete da fé perfeita, que é a alegria do Rei santo. Preparai o banquete do Rei. Este é o banquete do Aticá Cadishá, e Chacal Tapuchin Cadishin* e Zeer Anpin* vêm para acompanhá-Lo no banquete.*

Veshameru Venê Yisrael et ha'Shabat, laassot et ha'Shabat ledorotam, berit olam. Beni uven Benê Yisrael ot hi leolam, ki shêshet yamim assá A-do-nai et hashaváyim veet haárets, uvayom hashevií shavat vayinafash.

Os Filhos de Israel guardarão o Shabat, para fazer do Shabat, por suas gerações, uma aliança eterna. Ele é um sinal entre Mim e os Filhos de Israel para sempre, pois em seis dias A-do-nai fez os Céus e a Terra, e no sétimo dia cessou o trabalho e descansou.

Im tashiv mi'Shabat raglêcha, assot chafatsêcha beyom codshi, vecaráta la'Shabat ôneg, licdosh A-do-nai mechubad, vechibadtô meassot derachêcha, mimetsô cheftsechá vedaber davar, az tit'anag

---

* Vide rodapé da pág. 135.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

al A-do-nai, vehircavtícha al bámote árets, vehaachaltícha nachalat Yaacov, Avícha, ki pi A-do-nai diber.

Se retraíres por causa do Shabat teu pé, não prosseguindo tuas empreitadas em Meu santo dia e chamares ao Shabat deleitoso, o dia santificado por A-do-nai, digno de honra, e o honrares não seguindo teus caminhos, refreando-se de te ocupares com teus negócios e de falar palavras profanas, então te deleitarás em A-do-nai e Eu te farei subir às elevadas alturas da Terra e te alimentarei com a herança de teu Patriarca Yaacov, pois assim falou a boca de A-do-nai

Da hi seudatá de'Aticá Cadishá.

*Este é o banquete de Aticá Cadishá.**

Zachor et yom ha'Shabat lecadeshô. Shêshet yamim taavod, veassíta col melachtêcha, veyom hashevií Shabat l'A-do-nai E-lo-hê-cha. Lo taassê chol melachá, atá, uvinchá uvitêcha, avdechá vaamatechá, uvhemtêcha, veguerechá asher bish'arêcha. Ki shêshet yamim assá A-do-nai et hashaváyim veet haárets, et hayam veet col asher bam, vayánach bayom hashevií.

Lembra o dia de Shabat para santificá-lo. Seis dias trabalharás e farás toda tua obra, mas o sétimo dia é Shabat para A-do-nai, teu D-us. Nenhum trabalho fa-

---

* Vide rodapé da pág. 135.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

reis – tu, teu filho, tua filha, teu servo, tua serva, teu animal ou o estrangeiro dentro de teus portões [i.e., tua cidade]. Pois em seis dias A-do-nai fez os Céus, a Terra, o mar e tudo o que há neles, e repousou no sétimo dia.

Sem interrupção por conversa, segura-se na palma da mão direita um cálice de vinho (contendo no mínimo 86 ml), e recita-se em voz alta:

Al ken berach A-do-nai et yom ha'Shabat, vayca-deshêhu.

Portanto, abençoou A-do-nai o dia de Shabat e o santificou.

Savri maranan: Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam… ***quando sobre vinho:*** **…borê peri ha-gáfen** ***(quando sobre cerveja ou outra bebida alcoólica*:*** **…shehacol nihyá bidvarô).**

Atenção senhores: Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo… quando sobre vinho: *…que cria o fruto da vinha* (quando sobre cerveja ou outra bebida alcoólica*: *…que tudo vem a existir por Seu verbo).*

Em *Shabat Chol Hamoed Sucot,* ao recitar o *kidush* na *sucá* acrescenta-se a seguinte bênção antes de tomar o vinho:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam,

---

* Em *Shabat Chol Hamoed Pêssach,* cerveja e bebida alcoólica são proibidas por serem *chamets.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu leshev bassucá.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou morar na sucá.

Bebe-se a maior parte do conteúdo do copo de *kidush,* sentado, podendo acrescentar mais vinho, se desejar, e repartindo o restante entre os presentes.

Em muitas comunidades o *kidush* da manhã é recitado no salão da sinagoga, acompanhado de um lanche. Neste caso, deve-se comer um pedaço de bolo (ou outro alimento cuja bênção inicial seja *"borê minê mezonot")* de no mínimo um *kezáyit* (28,8 g) para valer como refeição (pois o *kidush* obrigatoriamente deve ser seguido de uma refeição). Uma outra opção é beber mais uma *reviit* (86 ml) de vinho equivalente, na *Halachá,* a uma refeição. Ao chegar em casa, não é preciso repetir o *kidush* e procede-se com a ablução das mãos e a refeição festiva de *Shabat.* Quem não ouviu o *kidush,* pode fazê-lo sozinho ou alguém acima de *bar-mitsvá* pode repeti-lo para esta pessoa antes da refeição.

Após o *kidush,* as mãos devem ser abluídas, vertendo água de uma caneca ou copo três vezes consecutivas sobre cada uma, até o pulso, iniciando pela direita (o canhoto inicia pela mão esquerda). Antes de enxugar as mãos, esfrega-se levemente uma na outra. A bênção é recitada com as mãos erguidas juntas, enxugando-as em seguida:

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al netilat yadáyim.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou sobre a ablução das mãos.

Sem qualquer interrupção por conversa, recita-se a bênção sobre o pão (segurando as duas *chalot* ou *matsot* juntas):

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam hamôtsi lêchem min haárets.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que faz sair o pão da terra.

Corta-se uma fatia de pão, mergulhando-a levemente no sal por três vezes antes de ingeri-la. (Em *Shabat Chol Hamoed Sucot* o pão é mergulhado no mel.) Depois de engolir o primeiro bocado é permitido conversar novamente e iniciar a refeição festiva do dia. No final da refeição, a Bênção de Graças deve ser recitada (vide págs. 87-108).

KIDUSH PARA AS NOITES DE YOM TOV

Quando *Yom Tov** cai numa sexta-feira à noite, recita-se,

---

* As duas primeiras e as duas últimas noites de *Pêssach,* as duas noites de *Shavuot,* as duas primeiras noites de *Sucot,* a noite de *Shemini Atsêret* e a de *Simchat Torá.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

em voz baixa, os trechos *"Shalom alechêm",* ("Que a paz esteja convosco) *"Êshet cháyil"* ("A mulher virtuosa"), *"Mizmor le'David"* ("Um Salmo de David") e *"Da hi seudatá"* ("Este é o banquete") do *kidush* da noite de *Shabat* (págs. 133-135). E em voz alta, com o cálice de vinho na mão, de *"Yom hashishi"* ("O sexto dia") até *"Iaassot"* ("para realizar") (vide pág. 136). Em seguida continua-se a partir de *"Savri maranan",* abaixo.

Quando *Yom Tov* cai em dia de semana, começa-se daqui:

> **Atkínu seudatá de'Malcá Ilaá. Da hi seudatá de'Cudshá berich Hu u'Shchintê.**
>
> *Preparai o banquete do Rei Supremo. Este é o banquete do Santo, bendito seja Ele, e Sua Shechiná.*

Segura-se na palma da mão direita um cálice de vinho (contendo no mínimo 86 ml), e recita-se o *kidush,* de pé, em voz alta (quem não tem vinho pode recitar o *kidush* da noite sobre pão ou *matsá;* vide o procedimento da ablução das mãos na pág. 138 a ser feita neste ponto; quando *Yom Tov* cai numa sexta-feira à noite, a ablução é feita antes de iniciar *"Yom hashishi"):*

> **Savri maranan: Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam...** ***quando sobre vinho:*** **...borê peri hagáfen** ***(quando sobre pão, após ter abluído as mãos antes de iniciar o kidush, seguram-se as duas chalot ou matsot juntas, terminando a bênção com:*** **...hamôtsi lêchem min haárets).**
>
> *Atenção senhores: Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us,*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Rei do Universo… quando sobre o vinho: *…que cria o fruto da vinha* (quando sobre pão, após ter abluído as mãos antes de iniciar o kidush, seguram-se as duas chalot ou matsot juntas, terminando a bênção com: *…que faz sair o pão da terra).*

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher báchar-bánu micol am, veromemánu micol lashon, vekideshánu bemitsvotav. Vatiten lánu, A-do-nai E-lo-hê-nu, beahavá *(em Shabat:* Shabatot limnuchá u)moadim lessimchá, chaguim uzmanim lessasson, et yom… *(em Shabat:* …ha'Shabat hazê, veet yom…)

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos escolheu dentre todos os povos, nos elevou de todas as línguas e nos santificou com Seus mandamentos. Deste-nos, A-do-nai, nosso D-us, com amor (em Shabat: *dias de Shabat para descanso e) dias festivos para alegria, festas e épocas para júbilo; este dia…* (em Shabat: *…de Shabat e este dia…)*

***em Pêssach:* …Chag ha'Matsot hazê, veet Yom Tov micrá côdesh hazê, zeman cherutênu…**

…da Festa das Matsot e este dia bom de santa convocação, época de nossa libertação…

***em Shavuot:* …Chag ha'Shavuot hazê, veet Yom Tov micrá côdesh hazê, zeman matan Toratênu…**

…da Festa de Shavuot e este dia bom da santa convocação, época em que nos foi outorgada a Torá…

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

em Sucot: **...Chag ha'Sucot hazê, veet Yom Tov micrá côdesh hazê, zeman simchatênu...**

...da Festa de Sucot e este dia bom de santa convocação, época de nossa alegria...

Em Shemini Atsêret e Simchat Torá: **...Shemini Atsêret ha'Chag hazê, veet Yom Tov micrá côdesh hazê, zeman simchatênu...**

...da Festa de Shemini Atsêret, e este dia bom de santa convocação, época da nossa alegria...

(em Shabat: **...beahavá), micrá côdesh, zêcher litsiat Mitsráyim. Ki ánu vachárta, veotánu kidáshta micol haamim** *(em Shabat:* **ve'Shabat) umoadê codshêcha** *(em Shabat:* **beahavá uvratson), bessimchá uvsasson hinchaltánu. Baruch Atá A-do-nai, mecadesh** *(em Shabat:* **ha'Shabat ve')Yisrael vehazemanim.**

(em Shabat: *...com amor), santa convocação, em recordação da saída do Egito. Pois Tu nós escolheste e nos santificaste dentre todos os povos* (em Shabat: *e Shabat) e Teus santos dias festivos* (em Shabat: *com amor e agrado), com alegria e júbilo nos deste. Bendito és Tu, A-do-nai, que santifica* (em Shabat: *o Shabat e) [o povo de] Israel e as épocas.*

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shehecheyánu vekiyemánu vehiguiánu lizman hazê*

---

*Na 7º e 8º noite de *Pêssach* não se recita a bênção de *Shehecheyánu.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos deu vida, nos manteve e nos fez chegar até a presente época.

Na primeira noite de *Sucot,* a seguinte bênção deve ser recitada ao comer dentro de uma *sucá,* antes da bênção de *Shehecheyánu* (na segunda noite ela é recitada após *Shehecheyánu*):

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu leshev bassucá.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou morar na sucá.

Quando *Yom Tov* cai num sábado à noite, intercala-se antes da bênção de *Shehecheyánu* a *havdalá* que se segue. Ao recitar a bênção do fogo, mira-se apenas a luz das velas acesas de *Yom Tov* (sem olhar o contraste da luz e da sombra, como se faz normalmente na *havdalá* ao final do *Shabat):*

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, borê meorê haesh.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo que cria as chamas do fogo.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, hamavdil ben côdesh lechol, ben or lechôshech, ben Yisrael laamim, ben yom hashevií leshêshet yemê hamaassê. Ben kedushat Shabat licdushat Yom Tov hivdálta, veet yom hashevií mishêshet

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

yemê hamaassê kidáshta. Hivdálta vekidáshta et amechá Yisrael bicdushatêcha. Baruch Atá A-do-nai, hamavdil ben côdesh lecôdesh.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que distingue entre santo e profano, entre luz e trevas, entre Israel e as outras nações, entre o sétimo dia e os seis dias de trabalho. Entre a santidade do Shabat e a santidade de Yom Tov distinguiste, e o sétimo dia dos seis dias de trabalho santificaste; distinguiste e santificaste Teu povo Israel com Tua santidade. Bendito és Tu, A-do-nai, que distingue entre santo e santo [entre o nível de santidade do Shabat e o de Yom Tov].

Bebe-se a maior parte do conteúdo do copo de *kidush,* sentado, podendo acrescentar mais vinho, se desejar, e repartindo o restante entre os presentes. Vide nas págs. 138-139, no final do *kidush* da noite de *Shabat,* como proceder antes de cortar o pão *(chalá* ou *matsá)* e iniciar a refeição festiva. Em *Sucot,* o pão é mergulhado no mel. No final da refeição, a Bênção de Graças deve ser recitada (vide págs. 87-108).

KIDUSH PARA OS DIAS DE YOM TOV

Quando *Yom Tov** cai num *Shabat,* recita-se a introdução

---

* Os dois primeiros e os dois últimos dias de *Pêssach,* os dois dias de *Shavuot,* os dois primeiros dias de *Sucot,* o dia de *Shemini Atsêret* e o de *Simchat Torá.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

ao *kidush* para o dia de *Shabat,* em voz baixa, até *"Savri maranan"* ("Atenção senhores") (vide págs. 139-140), continuando com *"Êle moadê"* ("Estas são as festas…"), abaixo, em voz alta.

Quando *Yom Tov* cai em dia de semana, começa-se daqui:

Atkínu seudatá de'Malcá cadishá. Da hi seudatá de'Cudshá berich Hu u'Shchintê.

Preparai o banquete do Rei. Este é o banquete do Santo, bendito seja Ele e Sua Shechiná.

Êle moadê A-do-nai, micraê côdesh, asher ticreú otam bemoadam.

Estes são os dias festivos de A-do-nai, santas convocações, as quais proclamareis em suas épocas estabelecidas.

Savri maranan: Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam… ***quando sobre vinho:*** **…borê peri hagáfen** ***(quando sobre cerveja ou outra bebida alcoólica*:*** **…shehacol nihyá bidvarô).**

Atenção senhores: Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo… quando sobre vinho: *…que cria o fruto da vinha* (quando sobre cerveja ou outra bebida alcoólica*: *…que tudo vem a existir por Seu verbo).*

Em *Sucot,* ao recitar o *kidush* na *sucá,* acrescenta-se a seguinte bênção antes de tomar o vinho:

---

* Em *Pêssach,* cerveja e bebiba alcoólica são proibidas por serem *chamets.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu leshev bassucá.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou morar na sucá.

Bebe-se a maior parte do conteúdo do copo de *kidush,* sentado, podendo acrescentar mais vinho, se desejar, e repartindo o restante entre os presentes. Vide nas págs. 143-144, no final do *kidush* do dia de *Shabat,* como proceder antes de cortar o pão *(chalá* ou *matsá)* e iniciar a refeição festiva. Em *Sucot* o pão é mergulhado no mel. No final da refeição, a Bênção de Graças deve ser recitada (vide págs. 87-108).

KIDUSH PARA AS DUAS NOITES DE ROSH HASHANÁ

Quando *Rosh Hashaná* cai numa sexta-feira à noite, recita-se, em voz baixa, os trechos *"Shalom alechêm",* ("Que a paz esteja convosco) *"Êshet cháyil"* ("A mulher virtuosa"), *"Mizmor le'David"* ("Um Salmo de David") e *"Da hi seudatá"* ("Este é o banquete") do *kidush* da noite de *Shabat* (págs. 133-135). E em voz alta, com o cálice de vinho na mão, de *"Yom hashishi"* ("O sexto dia") até *"laassot"* ("para realizar") (vide pág. 136). Em seguida continua-se a partir de *"Savri maranan",* abaixo.

Quando *Rosh Hashaná* cai em dia de semana, começa-se a

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

partir de *"Savri maranan",* abaixo. Segura-se na palma da mão direita um cálice de vinho (contendo no mínimo 86 ml), e recita-se o *kidush,* de pé, em voz alta (quem não tem vinho pode recitar o *kidush* da noite sobre pão ou *matsá;* vide o procedimento da ablução das mãos na pág. 138, a ser feita neste ponto; quando *Yom Tov* cai numa sexta-feira à noite, a ablução é feita antes de iniciar *"Yom hashishi").*

Savri maranan: Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam... ***quando sobre vinho:*** **...borê peri hagáfen** ***(quando sobre pão, após ter abluído as mãos antes de iniciar o kidush, seguram-se as duas chalot ou matsot juntas, terminando a bênção com:*** **...hamôtsi lêchem min haárets).**

Atenção senhores: Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo... quando sobre vinho: *...que cria o fruto da vinha* (quando sobre pão, após ter abluído as mãos antes de iniciar o kidush, seguram-se as duas chalot ou matsot juntas, terminando a bênção com: *...que faz sair o pão da terra).*

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher báchar bánu micol am, veromemánu micol lashon, vekideshánu bemitsvotav. Vatiten lánu, A-do-nai E-lo-hê-nu, beahavá, et yom ***(em Shabat:*** **ha'Shabat hazê veet yom) ha'Zicaron hazê, veet Yom Tov micrá côdesh hazê, yom** ***(em Shabat:*** **zichron) teruá** ***(em Shabat:*** **beahavá), micrá côdesh, zêcher litsiat Mitsráyim. Ki ánu vachárta, veotánu kidáshta micol haamim; udvarechá Malkênu emet vecayam laad. Baruch Atá A-do-nai, Mêlech al col**

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

haárets, mecadesh *(em Shabat:* **ha'Shabat ve')Yisrael ve'Yom ha'Zicaron.**

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos escolheu dentre todos os povos, nos elevou de todas as línguas e nos santificou com Seus mandamentos. Deste-nos, A-do-nai, nosso D-us, com amor este dia de (em Shabat: *Shabat e este Dia da) Lembrança e este dia bom de santa convocação, dia de* (em Shabat: *lembrança do) toque [do shofar],* (em Shabat: *com amor), santa convocação, em recordação da saída do Egito. Pois Tu nós escolheste e nos santificaste dentre todos os povos; e Tua palavra, ó nosso Rei, é verdade e existe por toda a eternidade. Bendito és Tu, A-do-nai, Rei sobre toda a Terra, que santifica* (em Shabat: *o Shabat e) Israel e o Dia da Lembrança.*

A seguinte bênção é recitada nas duas noites de *Rosh Ha'Shaná.* Na segunda noite, costuma-se recitá-la mirando uma fruta nova da estação, que deve ser colocada previamente sobre a mesa (antes do acendimento das velas).

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shehecheyánu vekiyemánu vehiguiánu lizman hazê.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos deu vida, nos manteve e nos fez chegar até a presente época.

Quando *Rosh Ha'Shaná* cai num sábado à noite, intercala-se antes da bênção de *Shehecheyánu* a *havdalá* que se segue. Ao recitar a bênção do fogo, mira-se apenas a luz

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

das velas acesas de *Rosh Ha'Shaná* (sem olhar o contraste da luz e da sombra, como se faz normalmente na *havdalá* ao final do *Shabat):*

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, borê meorê haesh.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo que cria as chamas do fogo.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, hamavdil ben côdesh lechol, ben or lechôshech, ben Yisrael laamim, ben yom hashevií leshêshet yemê hamaassê. Ben kedushat Shabat licdushat Yom Tov hivdálta, veet yom hashevií mishêshet yemê hamaassê kidáshta. Hivdálta vekidáshta et amechá Yisrael bicdushatêcha. Baruch Atá A-do-nai, hamavdil ben côdesh lecôdesh.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que distingue entre santo e profano, entre luz e trevas, entre Israel e as outras nações, entre o sétimo dia e os seis dias de trabalho. Entre a santidade do Shabat e a santidade de Yom Tov distinguiste, e o sétimo dia dos seis dias de trabalho santificaste; distinguiste e santificaste Teu povo Israel com Tua santidade. Bendito és Tu, A-do-nai, que distingue entre santo e santo [entre o nível de santidade do Shabat e o de Yom Tov].

Bebe-se a maior parte do conteúdo do copo de *kidush,* sentado, podendo acrescentar mais vinho, se desejar, e

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

repartindo o restante entre os presentes. Vide na pág. 138, no final do *kidush* da noite de *Shabat,* como proceder antes de cortar o pão e iniciar a refeição festiva. Em *Rosh Hashaná* o pão é mergulhado no mel. No final da refeição, a Bênção de Graças deve ser recitada (vide págs. 87-108).

Na primeira noite de *Rosh Hashaná* (após abluir as mãos e engolir o primeiro bocado de pão) costuma-se comer, antes de servir a refeição festiva, maçã doce mergulhada em mel, recitando a bênção da fruta e uma prece para um ano bom e doce:

> **Baruch ata A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, borê peri haets. Yehi ratson milefanêcha, shetechadêsh alênu shaná tová umtucá.**
>
> *Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo que cria o fruto da árvore. Que seja Tua vontade renovar para nós um ano bom e doce.*

Na segunda noite de *Rosh Hashaná,* após tomar o vinho do *kidush* e antes da ablução das mãos, come-se a fruta nova da estação (colocada à mesa antes do acendimento das velas), recitando a bênção da fruta:

> **Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, borê peri haets.**
>
> *Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo que cria o fruto da árvore.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

KIDUSH PARA OS DOIS DIAS DE ROSH HASHANÁ

Quando *Rosh Ha'Shaná* cai num *Shabat,* recita-se a introdução ao *kidush* para o dia de *Shabat* (vide págs. 139-140) até *"Savri maranan"* ("Atenção senhores"), em voz baixa, continuando com *Tic'u..."* ("Soprareis..") abaixo, em voz alta. Quando *Rosh Ha'Shaná* cai num dia de semana, começa-se daqui:

Tic'u vachôdesh shofar, bakêsse leyom chaguênu. Ki choc le'Yisrael hu, mishpat l'E-lo-hê Yaacov.

Soprareis o shofar na Lua Nova, no dia designado a nosso dia festivo. Pois este é um decreto para Israel, um [Dia de] Julgamento para o D-us de Yaacov.

Savri maranan: Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam... ***quando sobre vinho:*** **...borê peri hagáfen** ***(quando sobre cerveja ou outra bebida alcoólica:*** **...shehacol nihyá bidvarô).**

Atenção senhores: Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo... quando sobre vinho: *...que cria o fruto da vinha* (quando sobre cerveja ou outra bebida alcoólica: *...que tudo vem a existir por Seu verbo).*

Bebe-se a maior parte do conteúdo do copo de *kidush,* sentado, podendo acrescentar mais vinho, se desejar, repartindo o restante entre os presentes. Vide nas págs. 143-144, no final do *kidush* do dia de *Shabat,* como proceder antes de cortar o pão e iniciar a refeição festiva. Em *Rosh Ha'Shaná* o pão é mergulhado no mel. No final da refeição, a Bênção de Graças deve ser recitada (vide págs. 87-108).

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

HAVDALÁ PARA O TÉRMINO DE SHABAT E DE YOM KIPUR

Nota: Quem não rezou *Arvit* ou esqueceu a prece de *"Atá chonantánu"* na *Amidá* de *Arvit* não pode fazer nenhum tipo de trabalho no final do *Shabat, Yom Tov* ou *Yom Kipur,* nem mesmo a preparação da *havdalá,* antes de recitar:

Baruch, hamavdil ben côdesh lechol.

Bendito é Ele, que distingue entre santo e profano.

A *havdalá* no término de *Yom Kipur* é igual à do *Shabat* mesmo quando *Yom Kipur* cai em dia de semana. Contudo, a bênção sobre as especiarias *("Borê minê bessamim")* só é recitada quando *Yom Kipur* coincide com o final do *Shabat.* A bênção sobre a luz *("Borê meorê haesh")* deve ser recitada sobre uma vela ou lamparina que tenha permanecido acesa desde antes do pôr-do-sol da véspera de *Yom Kipur.*

Segura-se na palma da mão direita um cálice de vinho ou cerveja (contendo no mínimo 86 ml), e recita-se a *havdalá,* de pé, em voz alta:

Hinê E-l yeshuati; evtach velô efchad, ki ozi vezimrat Y-a, A-do-nai, vayhi li lishuá. Ush'avtêm máyim bessasson, mimaaynê hayshuá. L'A-do-nai hayshuá; al amechá birchatêcha, sêla. A-do-nai Tsevaot imánu; misgav lánu, E-lo-hê Yaacov, sêla. A-do-nai Tseva-ot, ashrê adam botêach Bach. A-do-nai hoshía; ha'Mêlech yaanênu veyom cor'ênu. ***(Os presentes costumam recitar o seguinte versículo em voz alta e o***

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

condutor o repete:) **Layhudim hayetá orá, vessimchá, vessasson, vicar; ken tihyê lánu.**

Eis que D-us é minha salvação; confiarei e não temerei, pois A-do-nai é minha força e canção, e Se tornou minha salvação. Portanto, hauri com alegria água das fontes de salvação. A salvação cabe a A-do-nai; Tua bênção está sobre Teu povo, para todo o sempre. A-do-nai dos Exércitos está conosco; o D-us de Yaacov é nossa Fortaleza, para todo o sempre. A-do-nai dos Exércitos, louvado é o homem que confia em Ti. Salva, A-do-nai; responde-nos, ó Rei, neste dia em que chamamos. (Os presentes costumam recitar o seguinte versículo em voz alta e o condutor o repete:) *Para os judeus houve luz, alegria, júbilo e honra; que assim seja para nós.*

Cos yeshuot essá, uvshêm A-do-nai ecrá. Savri maranan: Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam… ***quando sobre vinho:*** **…borê peri hagáfen** ***(quando sobre cerveja*:*** **…shehacol nihyá bidvarô).**

Elevarei o copo da salvação, e em nome de A-do-nai chamarei. Atenção Senhores: Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo… quando sobre vinho: *…que cria o fruto da vinha* (quando sobre cerveja*: *…que tudo vem a existir por Seu verbo).*

Passa-se o cálice com o vinho para a mão esquerda e, na direita, segura-se a caixa contendo especiarias (como cra-

---

* Em *Chol Hamoed Pêssach,* a cerveja é proibida por ser *chamets.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

vo e/ou canela), recitando a bênção:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, borê minê bessamim.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que cria diversos tipos de especiarias aromáticas.

Depois que o condutor cheira as especiarias, passa-as para os presentes. Cada um recita a bênção das especiarias antes de cheirá-las.

Um dos presentes segura uma vela trançada acesa (ou, na falta desta, duas velas simples cruzadas de modo a fazer uma só chama dos dois pavios), e o oficiante recita a bênção do fogo:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, borê meorê haesh.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que cria as chamas do fogo.

Com o cálice na mão esquerda, o condutor dobra o polegar da mão direita debaixo dos quatro dedos e mira o contraste da luz e da sombra, provocado pelas chamas da vela. Os homens presentes também miram a sombra dos dedos das mãos (as mulheres geralmente não o fazem). Em seguida, o condutor pega novamente o cálice na mão direita e termina a *havdalá*.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, hamavdil ben côdesh lechol, ben or lechôshech,

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

ben Yisrael laamim, ben yom hashevií leshêshet yemê hamaassê. Baruch Atá A-do-nai, hamavdil ben côdesh lechol.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que distingue entre santo e profano, entre luz e trevas, entre Israel e as nações, entre o sétimo dia e os seis dias de trabalho. Bendito és Tu, A-do-nai, que distingue entre o santo [Shabat] e o comum [os dias das semana].

No final de *Shabat Chol Hamoed Sucot,* quem recitou a *havdalá* na *sucá* acrescenta a seguinte bênção antes de tomar o vinho:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu leshev bas-sucá.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou morar na sucá.

Quem recitou a *havdalá* bebe a maior parte do conteúdo do copo de *havdalá,* sentado. (O vinho de *havdalá* não é repartido entre os presentes.) Com o restante da bebida apaga a vela trançada. Deve falar a bênção-pós-alimento para vinho (vide págs. 83-86) ou cerveja (vide pág. 87).

Após a *havdalá* do final de *Shabat* costuma-se recitar *"Veyiten lechá",* versículos que contêm bênçãos, para iniciar a nova semana abençoada. Vide o texto completo no *Sidur.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

HAVDALÁ PARA O TÉRMINO DE YOM TOV

A *havdalá* no término de *Yom Tov** é igual a do final de *Shabat,* exceto pelo fato que não se recitam as duas bênçãos do meio, das especiarias e do fogo.

Hinê E-l yeshuati; evtach velô efchad, ki ozi vezimrat Y-a, A-do-nai, vayhi li lishuá. Ush'avtêm máyim bessasson, mimaayenê hayshuá. L'A-do-nai hayshuá; al amechá birchatêcha, sêla. A-do-nai Tseva-ot imánu; misgav lánu, E-lo-hê Yaacov, sêla. A-do-nai Tseva-ot, ashrê adam botêach Bach. A-do-nai hoshía; ha'Mêlech yaanênu veyom cor'ênu. ***(Os presentes costumam recitar o seguinte versículo em voz alta e o condutor o repete:)*** **Layhudim hayetá orá, vessimchá, vessasson, vicar; ken tihyê lánu.**

Eis que D-us é minha salvação; confiarei e não temerei, pois A-do-nai é minha força e canção, e Se tornou minha salvação. Portanto, hauri com alegria água das fontes de salvação. A salvação cabe a A-do-nai; Tua bênção está sobre Teu povo, para todo o sempre. A-do-nai dos Exércitos está conosco; o D-us de Yaacov é nossa Fortaleza, para todo o sempre. A-do-nai dos Exércitos, louvado é o homem que confia em Ti. Salva, A-do-nai; responde-nos, ó Rei, neste dia em que chamamos. (Os presentes costumam recitar o seguinte versículo em voz alta e o condutor o repete:) *Para os judeus houve luz,*

*Para o final do segundo e oitavo dia de *Pêssach,* segundo dia de *Shavuot,* segundo dia de *Sucot,* final de *Simchat Torá* e segundo dia de *Rosh Hashaná* — quando todos estes não coincidem com sexta-feira à noite.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

alegria, júbilo e honra; que assim seja para nós.

Cos yeshuot essá, uvshêm A-do-nai ecrá. Savri maranan: Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam... ***quando sobre vinho:*** **...borê peri hagáfen** ***(quando sobre cerveja*:*** **...shehacol nihyá bidvarô).**

Elevarei o copo da salvação, e em nome de A-do-nai chamarei. Atenção Senhores: Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo... quando sobre vinho: *...que cria o fruto da vinha* (quando sobre cerveja*: *...que tudo vem a existir por Seu verbo).*

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, hamavdil ben côdesh lechol, ben or lechôshech, ben Yisrael laamim, ben yom hashevií leshêshet yemê hamaassê. Baruch Atá A-do-nai, hamavdil ben côdesh lechol.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que distingue entre santo e profano, entre luz e trevas, entre Israel e as nações, entre o sétimo dia e os seis dias de trabalho. Bendito és Tu, A-do-nai, que distingue entre o santo [Yom Tov] e o comum [os dias das semana].

No final do segundo dia (de *Yom Tov)* de *Sucot,* quem recitou a *havdalá* na *sucá* acrescenta a seguinte bênção antes de tomar o vinho:

---

* No final do 2º dia de *Pêssach* a cerveja é proibida por ser *chamets.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu leshev bassucá.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou morar na sucá.

Quem recitou a *havdalá* bebe a maior parte do conteúdo do copo de *havdalá,* sentado. (O vinho de *havdalá* não é repartido entre os presentes.) Deve falar a bênção-pós-alimento para vinho (vide págs. 83-86) ou cerveja (vide pág. 87).

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

KIDUSH LEVANÁ

A SANTIFICAÇÃO DA LUA

Deve-se agradecer a D-us pela Lua* uma vez ao mês (recitando as seguintes preces), entre o 7º e o 14º dia após o Novilúnio. Aproveitando o fato que estamos de roupas festivas de *Shabat,* é costume recitar *Kidush Levaná* ("Santificação da Lua") em *motsaê Shabat,* após a prece de *Arvit,* na saída da sinagoga. (As mulheres não fazem *Kidush Levaná.)* Antes da bênção, recita-se o seguinte salmo:

Halelu'Y-á, halelu et A-do-nai min hashamáyim, halelú'Hu ba'Meromim. Halelú'Hu col mal'achav, halelú'Hu col tsevaav. Halelú'Hu shêmesh veyarêach, halelú'Hu col cochevê or. Halelú'Hu shemê hashamáyim, vehamáyim asher meal hashamáyim. Yehalelu et shem A-do-nai, ki Hu tsivá venivráu. Vayaamidêm laad leolam; choc natan velô yaavor.

---

* De 28 em 28 anos, recitamos também uma bênção agradecendo a D-us pelo Sol *(Bircat Hachamá).* Isto é feito na primeira quarta-feira do mês de *Nissan* quando, conforme cálculos de nossos sábios, o Sol volta para o local onde foi criado na primeira quarta-feira do Gênese. A próxima ocorrência será no ano 2009.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Louvai o Eterno, louvai A-do-nai, dos Céus; louvai-O nas Alturas celestiais. Louvai-O todos Seus anjos, louvai-O, todos Seus exércitos. Louvai-O, Sol e Lua, louvai-O todas as estrelas resplandecentes. Louvai-O, o Céu dos Céus e as águas sobre os Céus. Que todos louvem o nome de A-do-nai, pois Ele ordenou e eles foram criados. Ele os estabeleceu para o sempre, para todos os tempos; Ele emitiu um decreto e não será transgredido.

Com os pés juntos, mira-se a Lua antes de recitar a bênção seguinte. Após tê-la iniciado, não mais se olha em direção à Lua.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher bemaamarô bará Shechakim, uvrúach piv col tsevaam. Choc uzman natan lahêm, shelô yeshanu et tafkidam. Sassim usmechim laassot retson Conam, poel emet, shepeulatô emet. Velalevaná amar shetit'chadesh, atêret tif'êret laamussê váten, shehêm atidim lehit'chadesh kemotá, ulfaer le'Yotsram al shem kevod malchutô. Baruch Atá A-do-nai, mechadesh chodashim.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que por Seu verbo criou os Céus e pelo sopro de Sua boca todo seu exército. Ele lhes deu lei e tempo estabelecidos, para que não alterem sua tarefa. São alegres e jubilosos para fazer a vontade de seu Criador, que faz a verdade e cujo trabalho é verdade. Ele dirigiu a Lua para que se renove como uma coroa de glória

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

para aqueles [i.e., Israel] que são carregados [por Ele] desde o nascimento e que do mesmo modo são destinados a ser renovados e a glorificar seu Criador pelo nome da glória de Seu reinado. Bendito és Tu, A-donai, que renova os meses.

Repete-se três vezes o seguinte texto, elevando-se ligeiramente por três vezes antes de iniciar cada recitação:

Baruch Ossêch, baruch Yotserêch, baruch Boreêch, baruch Conêch. Keshêm sheani rokêd kenegdech, veeni yachol lingôa bach, cach lo yuchlu col oyevai lingôa bi leraá. Tipol alehêm emáta vafáchad, bigdol zeroachá yidmu caáven. Caáven yidmu zeroachá bigdol; vafáchad emáta alehêm tipol.

Bendito é teu Autor, bendito é teu Formador, bendito é teu Criador, bendito é teu Senhor. Assim como eu salto em Tua direção mas não te posso tocar, da mesma forma não possam todos meus inimigos atingir-me nocivamente. Possam recair sobre eles terror e medo; pela grande [força] de Teu braço, que sejam imobilizados como rocha. Como rocha sejam imobilizados, pela grande [força] de Teu braço; possam medo e terror sobre eles recair.

Repete-se três vezes:

David, mêlech Yisrael, chai vecayam.

David, rei de Israel, vive e existe.

A seguinte saudação é dita três vezes (dirigindo-se a outra pessoa presente):

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Shalom alechêm.

Que a paz esteja convosco.

O outro responde:

Alechêm shalom.

Convosco esteja a paz.

Repete-se três vezes:

Siman tov umazal tov yehê lánu, ulchol Yisrael, amen.

Que bom agouro e boa sorte recaiam sobre nós e sobre todo Israel, amém.

Col Dodi hinê zê bá, medaleg al heharim, mecapets al haguevaot. Domê Dodi litsvi o leôfer haayalim. Hinê zê omed achar cotelênu, mashguiach min hachalonot, metsits min hacharakim.

A voz de meu Amado, eis que Ele vem, saltando sobre as montanhas, pulando sobre as colinas. Meu Amado é como um corço ou um jovem gamo. Eis que Ele está por detrás de nosso muro, espreitando através das janelas, mirando através das frestas.

Shir lamaalot. Essá enai el heharim, meáyin yavô ezri? Ezri me'im A-do-nai, ossê shamáyim vaárets. Al yiten lamot raglêcha; al yanum Shomerêcha. Hinê lo yanum velô yishan Shomer Yisrael. A-do-nai Shomerêcha, A-do-nai tsilechá, al yad yeminêcha. Yomam hashêmesh lo yakêca, veyarêach baláyla. A-do-nai yishmorchá micol rá, yishmor et

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

nafshêcha. A-do-nai yishmor tsetechá uvoêcha, me-atá vead olam.

Um cântico às ascensões. Ergo meus olhos às montanhas, de onde virá minha salvação? Minha ajuda vem de A-do-nai, Criador dos Céus e da Terra. Ele não permitirá que teu pé tropece; teu Guardião não cochilará. Eis que o Guardião de Israel não cochilará nem dormirá. A-do-nai é teu Guardião, A-do-nai é tua sombra protetora à tua mão direita. O Sol não te molestará de dia, nem a Lua à noite. A-do-nai te protegerá de todo mal; Ele preservará tua alma. A-do-nai guardará tua saída e tua chegada de agora e para toda o sempre.

Halelu'Y-á. Halelu E-l becodshô, halelú'Hu birkía uzô. Halelú'Hu bigvurotav halelú'Hu kerov gudlô. Halelú'Hu betêca shofar, halelú'Hu benêvel vechinor. Halelú'Hu betof umachol, halelú'Hu beminim veugav. Halelú'Hu betsiltselê sháma, halelú'Hu betsiltselê teruá. Col haneshamá tehalel Y-a, halelu'Y-á.

Louvai o Eterno. Louvai a D-us em Sua santidade, louvai-O no firmamento de Sua força. Louvai-O por Seus atos poderosos, louvai-O segundo Sua grandeza abundante. Louvai-O com o toque do shofar, louvai-O com harpa e lira. Louvai-O com pandeiro e dança, louvai-O com instrumentos de cordas e flauta. Louvai-O com címbalos ressonantes, louvai-O com címbalos retumbantes. Que todo ser que tem alma louve o Eterno, louvai a D-us.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Taná devê Rabi Yishmael: "Ilmalê lo zachu Yisrael êla lehacbil penê Avihêm shebashamáyim, páam achat bachôdesh, dayam." Amar abayê: "Hilcach nemerín'hu meumad." Mi zot olá min hamidbar, mitrapêket al Dodáh? Vihi ratson milefanêcha, A-do-nai E-lo-hai, v'E-lo-hê avotai, lemal'ot peguimat halevaná, velô yihyê bá shum miút, veyihyê or halevaná keor hachamá, keor shiv'at yemê vereshit, kemô shehayetá kôdem miutá, sheneemar: "Vayáas E-lo-him et shenê hameorot haguedolim." Veyitcayêm bánu micrá shecatuv: "Uvicshu et A-do-nai E-lo-he-hêm, veet David malcam", amen.

Foi ensinado na academia de Rabi Yishmael: "Mesmo se [o povo de] Israel não merecesse outro privilégio além do de receber seu Pai no Céu uma vez ao mês, já lhe seria suficiente." Abayê disse: "Por isso devemos recitá-la em pé." Quem vem subindo do deserto, aderindo a seu Amado? Seja Tua vontade, A-do-nai, meu D-us e D-us de meus antepassados, completar o defeito da Lua, para que nela não haja diminuição, e possa a luz da Lua vir a ser como a luz do Sol, como a luz dos sete dias da Criação, como era antes de ter sido diminuída, conforme está dito: "D-us criou as duas grandes luminárias." Que seja cumprido em nós o versículo da Escritura que diz: "Procurarão A-do-nai, seu D-us, e David, seu rei", amém.

Lamnatsêach binguinot mizmor shir. E-lo-him yechonênu vivarechênu, yaer panav itánu, sêla. Ladáat baárets darkêcha, bechol goyim yeshu-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

atêcha. Yodúcha amim, E-lo-him, yodúcha amim culam. Yismechu viranenu leumim, ki tishpot amim mishor, ul'umim baárets tanchêm sêla. Yodúcha amim E-lo-him, yodúcha amim culam. Êrets natená yevulá, yevarechênu E-lo-him, E-lo-hê-nu. Yevarechênu E-lo-him; veyireú Otô col afsê árets.

Para o Mestre do Coro – um salmo com música instrumental; um cântico. Possa D-us ser pleno de graça conosco e abençoar-nos, possa Ele fazer brilhar Sua face sobre nós para todo o sempre. Para que Teu caminho seja conhecido na Terra, Tua salvação entre todas as nações. As nações Te exaltarão, ó D-us; todas as nações Te exaltarão. As nações rejubilar-se-ão e cantarão de alegria, pois Tu julgarás os povos com justiça e guiarás as nações na Terra para sempre. Os povos Te exaltarão, ó D-us, todos os povos Te exaltarão. Pois a terra terá dado seu produto e D-us, nosso D-us, nos abençoará. D-us nos abençoará; e todos, dos mais distantes recantos da Terra, O temerão.

Alênu leshabêach la'Adon hacol, latet guedulá le'Yotser bereshit, shelô assánu kegoyê haaratsot, velô samánu kemishpechot haadamá; shelô sam chelkênu cahêm, vegoralênu kechol hamonam; shehêm mishtachavim lehêvel velaric. Vaanáchnu ***(dobram-se os joelhos ao pronunciar a próxima palavra)*** **core'im** ***(curva-se a cabeça ao pronunciar as próximas duas palavras)*** **umishtachavim umodim, lifnê Mêlech malchê hamelachim, ha'Cadosh baruch Hu, she'Hu notê shamáyim veyossed árets, umoshav yecarô bashamá-**

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

yim miáal, u'Shchinat uzô begovhê Meromim. Hu E-lo-hê-nu, en od, emet Malkênu, êfes zulatô, cacatuv be'Toratô: "Veyadá'ta hayom vahashevôta el levavêcha, ki A-do-nai hu ha'E-lo-him, bashamáyim miáal, veal haárets mitáchat; en od."

É nosso dever louvar ao Dono de tudo, atribuir grandeza ao Criador de toda existência, por Ele não nos ter feito como as nações do mundo, nem nos ter causado sermos iguais às famílias da Terra; por Ele não ter determinado nossa porção como a deles, nem nosso quinhão como aquele de suas multidões, pois eles se prostram à futilidade e à nulidade. Mas nós (dobram-se os joelhos ao pronunciar as duas palavras a seguir) *nos curvamos,* (curva-se a cabeça ao pronunciar as cinco palavras a seguir) *nos ajoelhamos e oferecemos louvores diante do supremo Rei dos reis, o Santo, bendito seja Ele, pois Ele expande os Céus e estabelece a Terra, cujo assento de glória está nos Céus acima e cuja majestosa Presença encontra-se nas Alturas sublimes. Ele é nosso D-us; não há nada mais. Em verdade, Ele é nosso Rei; nada há além d'Ele, como está escrito em Sua Torá: "Saiba, pois, este dia e leve a teu coração que A-do-nai é D-us nos Céus acima e sobre a Terra abaixo; não há nada mais."*

Veal ken necavê lechá, A-do-nai E-lo-hê-nu, lir'ot meherá betif'êret uzêcha, lehaavir guilulim min haárets, vehaelilim carot yicaretun; letaken olam bemalchut Sha-dai. Vechol benê vassar yicreú vishmêcha, lehafnot elêcha col rish'ê árets. Yakíru veyedeú col yoshevê tevel, ki lechá tichrá col bêrech,

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

tishavá col lashon. Lefanêcha, A-do-nai E-lo-hênu, yichreú veyipôlu, velichvod shimchá yecar yitênu. Vicabelu chulam alehêm et ol malchutêcha, vetimloch alehêm meherá leolam vaed. Ki hamalchut Shelechá hi, ul'olemê ad timloch bechavod, cacatuv be'Toratêcha: "A-do-nai yimloch leolam vaed." Veneemar: "Vehayá A-do-nai le'Mêlech al col haárets; bayom hahu, yihyê A-do-nai Echad, ushmô Echad."

Portanto aspiramos a Ti, A-do-nai nosso D-us, ver em breve o esplendor de Teu poder, para banir a idolatria da Terra, e os deuses falsos serão totalmente destruídos; para aperfeiçoar o mundo sob a soberania do Todo-Poderoso. Toda a humanidade invocará Teu nome, dirigindo a Ti todos os ímpios da Terra. Então todos os habitantes do mundo reconhecerão e saberão que a Ti é que ajoelhar-se-á cada joelho, e [por Teu nome] cada língua jurará. Ante Ti, A-do-nai nosso D-us, curvar-se-ão e prostrar-se-ão, e darão honra à glória de Teu nome. Todos assumirão o jugo de Teu reinado, e Tu reinarás em breve sobre eles, por todo o sempre. Pois a realeza é Tua, e por toda a eternidade Tu reinarás em glória, conforme está escrito em Tua Torá: "A-do-nai reinará para todo o sempre." E está dito: "A-do-nai será Rei sobre o mundo inteiro; naquele dia, A-do-nai será Um e Seu nome Um."

Quando *Kidush Levaná* é recitado num quórum de dez homens *(minyan)*, recita-se neste ponto o *Cadish* (vide págs. 46-48).

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Al tirá mipáchad pit'om umishoat resha'im ki tavô. Útsu etsá vetufar; daberu davar velô yakum, ki imánu E-l. Vead zicná Ani hu, vead sevá Ani esbol; Ani assíti va'Ani essá, va'Ani esbol, vaamalet. Ach tsadikim yodu lishmêcha; yeshevu yesharim et panêcha.

Não tema o terror súbito, nem a destruição dos ímpios quando chegar. Conspirem um plano, mas será malogrado; conspirem uma trama, mas não se materializará, pois conosco está D-us. Até tua velhice Eu estou [contigo]; até tua senilidade Eu te sustentarei; Eu te fiz, Eu te conduzirei; Eu te sustentarei e te libertarei. Deveras, os justos exaltarão Teu nome; os íntegros residirão em Tua Presença.

Ao terminar a Santificação da Lua, sacodem-se os cantos do *talit catan.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

BÊNÇÃOS ESPECIAIS PARA OS DIAS SAGRADOS

ERUV TAVSHILIN – PARA COZINHAR PARA SHABAT NA SEXTA-FEIRA DE YOM TOV

Quando *Yom Tov** cai numa quinta e sexta-feira, ou numa sexta e sábado, será permitida a preparação de comida para o *Shabat* na sexta-feira somente se for feito um *eruv tavshilin* (literalmente, "a mistura de alimentos cozidos")

Procede-se da seguinte maneira: na véspera de *Yom Tov,* antes do pôr-do-sol, o chefe da família separa uma porção de cada um de dois alimentos já prontos para comer, um assado (como *chalá* ou *matsá)* e um cozido (como peixe, carne ou ovo cozido) e, entregando-os para outra pessoa, recita o seguinte:

> **Ani mezakê lechol mi sherotsê lizcot velismoch al eruv zê.**

---

* Os dois primeiros e os dois últimos dias de *Pêssach,* os dois dias de *Shavuot,* os dois dias de *Rosh Hashaná,* os dois primeiros dias de *Sucot, Shemini Atseret* e *Simchat Torá.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

[Por meio deste ato], dou participação neste eruv a todo aquele que dele quiser tomar parte e depender.

A outra pessoa levanta os dois alimentos e os devolve ao chefe da família, que recita a bênção e o texto a seguir:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al mitsvat eruv.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou sobre o preceito do eruv.

Beden yehê shára lána, laafuyê, ulvashulê, ul'atmunê, ul'adlukê sheragá, ultacaná, ulmeevad col tsorchaná, mi'Yomá Tavá le'Shabatá. Lána, ulchol Yisrael hadarim ba'ir hazot.

Em virtude [deste eruv], ser-nos-á permitido assar, cozinhar e reservar [um alimento em vasilha que conserve seu calor], acender fogo [a partir de uma chama acesa desde a véspera de Yom Tov] e preparar tudo que for necessário de Yom Tov para Shabat. [Isto será permitido] a nós e a todo israelita que habita nesta cidade.

Os alimentos preparados na sexta-feira, destinados ao consumo no *Shabat,* deverão estar prontos antes do *Shabat,* com um intervalo de tempo suficiente para que, se necessário, possam ser consumidos até mesmo antes do *Shabat* começar.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

É costume comer os alimentos reservados para o *eruv tavshilin* na última refeição do dia do *Shabat.*

YIZCOR
PRECE EM MEMÓRIA DOS FALECIDOS

Recita-se esta prece após a leitura da *Torá* nas seguintes datas: último dia de *Pêssach,* segundo dia de *Shavuot, Yom Kipur* e *Shemini Atsêret.*

Um órfão de pai diz:

> **Yizcor E-lo-him nishmat abá mori ...** ***(nome do pai)*** **ben ...** ***(nome da avó),*** **shehalach leolamô, baavur – shebeli nêder – eten tsedacá baadô. Bis'char zê tehê nafshô tserurá bitsror hachayim, im nishmat Avraham Yitschac ve'Yaacov, Sara Rivca Rachel ve'Lea, ve'im shear tsadikim vetsidcaniyot shebe'Gan Êden, venomar amen.**
>
> *Lembra, ó D-us, a alma de meu pai, meu mestre ...* (nome do pai) *filho de ...* (nome da avó) *que foi para Seu Mundo [supremo], pois doarei – sem obrigação de promessa – caridade em seu favor. Em mérito disso, possa sua alma estar ligada à aliança da vida, com as almas de Avraham, Yitschac e Yaacov, Sara, Rivca, Raquel e Léa e com as de outros justos e justas que estão no Jardim do Éden, e diremos amém.*

Um órfão de mãe diz:

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Yizcor E-lo-him nishmat imi, morati ... ***(nome da mãe)*** **bat ...** ***(nome da avó),*** **shehalechá leolamáh, ba-avur – shebeli nêder – eten tsedacá baadáh. Bis'-char zê tehê nafsháh tserurá bitsror hachayim im nishmat Avraham, Yitschac ve'Yaacov, Sara Rivca Rachel ve'Lea, ve'im shear tsadikim vetsidcaniyot shebe'Gan Êden, venomar amen.**

Lembra, ó D-us, a alma de minha mãe, minha mestra ... (nome da mãe) *filha de ...* (nome da avó) *que foi para Seu Mundo [supremo], pois doarei – sem obrigação de promessa – caridade em seu favor. Em mérito disso, possa sua alma estar ligada à aliança da vida, com as almas de Avraham, Yitschac e Yaacov, Sara, Rivca, Raquel e Léa e com as de outros justos e justas que estão no Jardim do Éden, e diremos amém.*

AO TOCAR O SHOFAR EM ROSH HASHANÁ

O *shofar* é tocado antes e durante a prece de *Mussaf* nos dois dias de *Rosh Ha'Shaná.* Quem não pode estar na sinagoga para ouvir o toque do *shofar* deve providenciar para que alguém que saiba tocar o *shofar* o faça para ele. Se o ouvinte pode recitar as bênçãos, é preferível que as recite; se não, quem toca o *shofar* pode recitá-las (mesmo se já cumpriu esta *mitsvá)* e o ouvinte deve responder *"amen".* Quando o *shofar* é tocado para uma mulher, ela própria deve recitar as bênçãos e não quem toca o *shofar.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Na sinagoga há um total de cem toques. Porém, quando se toca o *shofar* para alguém em casa ou hospital, basta tocar os trinta primeiros toques. O *shofar* pode ser tocado a qualquer hora do dia de *Rosh Ha'Shaná,* desde o amanhecer até o pôr-do-sol.

Antes do toque do *shofar,* recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu lishmôa col shofar.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou ouvir o toque do shofar.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shehecheyánu vekiyemánu vehiguiánu lizman hazê.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos deu vida, nos manteve e nos fez chegar até a presente época.

NA FESTA DE SUCOT

Durante os sete dias de *Sucot,* todo homem é obrigado a fazer suas refeições dentro de uma *sucá,* se comer uma refeição com pão, ingerir uma *cabetsá* (57,6 g) de pão ou bolo ou tomar uma *reviit* (86 ml) de vinho, acrescentando a seguinte bênção à bênção do alimento:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam,

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu leshev bassucá.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou morar na sucá.

Nas primeiras duas noites de *Sucot,* a obrigação de comer na *sucá* é mais rigorosa e o homem deve cumprir esta *mitsvá* a todo custo. Durante o restante da festa, pela pura lei, poderia comer fora da *sucá* se não ingerir os alimentos nas quantidades mencionadas acima; porém o costume é comer e beber mesmo algo mínimo dentro da *sucá.* A mulher é isenta da *mitsvá* da *sucá;* mas se comer na *sucá* deve recitar a bênção *"Leshev bassucá".*

Durante os sete dias de *Sucot,* exceto em *Shabat,* a qualquer hora do dia (de preferência pela manhã), recita-se uma bênção sobre quatro espécies de plantas: *etrog* (cidra); *lulav* (palma de tamareira); *hadassim* (mirtas) e *aravot* – (salgueiros).

Em pé, voltado em direção a Jerusalém (Leste), segura-se o *lulav* (ao qual são amarradas três *hadassim* e duas *aravot)* na mão direita, ao recitar a bênção:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al netilat lulav.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou pegar o lulav.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Em seguida toma-se o *etrog* na mão esquerda e, mantendo *lulav* e *etrog* bem juntos, agita-se o conjunto levemente em direção aos quatro pontos cardeais, para cima e para baixo na seguinte ordem: direita, esquerda, frente, cima, baixo e extrema direita.

Ao fazer a bênção pela primeira vez, acrescenta-se a seguinte bênção (enquanto o *lulav* está na mão direita e o *etrog* na esquerda, juntando-os ao término da bênção e agitando o conjunto levemente como descrito acima):

> **Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shehecheyánu vekiyemánu vehiguiánu lizman hazê.**
>
> *Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos deu vida, nos manteve e nos fez chegar até a presente época.*

A mulher também é isenta de recitar a bênção sobre as "quatro espécies", mas as mulheres ashkenazitas costumam cumprir esta *mitsvá.*

AO ACENDER AS VELAS DE CHANUCÁ

É costume colocar o candelabro de *Chanucá* numa cadeira ou mesa pequena ao lado do batente de entrada da casa, oposto à *mezuzá.* As velas de *Chanucá* devem ser acesas com um *shamash* (vela auxiliar). Na primeira noite, uma vela é acesa na extrema direita do candelabro. A cada noite seguinte, uma vela é adicionada à esquerda da vela da

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

noite anterior e a nova é acesa primeiro, para que o acendimento se proceda em direção à direita. (Vide explicações pormenorizadas no "Guia de Chanucá", publicado anualmente no *Chabad News* no mês de *Kislêv).*

Antes de acender a(s) vela(s) de *Chanucá,* as seguintes bênçãos são recitadas:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu lehadlic ner Chanucá.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou acender a vela de Chanucá.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, sheassá nissim laavotênu, bayamim hahêm, bizman hazê.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que fez milagres para nossos antepassados, naqueles dias, nesta época.

Ao acender a vela de *Chanucá* na primeira noite (ou pela primeira vez), acrescenta-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shehecheyánu vekiyemánu vehiguiánu lizman hazê.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos deu vida, nos manteve e nos fez chegar até a presente época.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Após acender a(s) vela(s), recita-se:

Hanerot halálu ánu madlikin, al hateshuot, veal hanissim, veal haniflaot, sheassíta laavotênu, bayamim hahêm, bizman hazê, al yedê cohanêcha hakedoshim. Vechol shemonat yemê Chanucá, hanerot halálu côdesh hem, veen lánu reshut lehishtamesh bahen, êla lir'otan bilvad, kedê lehodot ul'halel leshimechá hagadol, al nissêcha, veal nifleotêcha, veal yeshuotêcha.

Nós acendemos estas luzes em virtude das redenções, milagres e feitos maravilhosos que realizaste para nossos antepassados, naqueles dias, nesta época, por intermédio de Teus sagrados sacerdotes. Durante todos os oito dias de Chanucá, estas luzes são sagradas, e não nos é permitido fazer qualquer uso delas, apenas mirá-las, a fim de que possamos agradecer e louvar Teu grande nome, por Teus milagres, Teus feitos maravilhosos e Tuas salvações.

AO LER A MEGUILÁ EM PURIM

Cada pessoa é obrigada a ler ou ouvir a leitura de *Meguilat Ester* na noite de *Purim* e novamente na manhã de *Purim* (de uma *Meguilá casher,* escrita em pergaminho). Três bênçãos são recitadas em voz alta pelo ledor, antes da leitura. Todos os ouvintes devem escutá-las atentamente, respondendo *amen* ao final de cada uma. (Na recitação da bênção de *Shehecheyánu* pela manhã devemos ter em mente os

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

outros preceitos relativos a este dia: *mishloach manot* – mandar dois alimentos prontos para comer a um amigo; *matanot laevyonim* – dar duas moedas, uma para cada um de dois pobres; e *seudat Purim* – a refeição festiva no fim da tarde de *Purim.)*

As bênçãos antes da leitura da *Meguilá* são:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al micrá Meguilá.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou sobre a leitura da Meguilá.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, sheassá nissim laavotênu, bayamim hahêm, bizman hazê.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que fez milagres para nossos antepassados, naqueles dias, nesta época.

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, shehecheyánu vekiyemánu vehiguiánu lizman hazê.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos deu vida, nos manteve e nos fez chegar até a presente época.

A seguinte bênção é recitada pelo ledor após o término da leitura. Os ouvintes respondem *amen.*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, harav et rivênu, vehadan et dinênu, vehanokêm et nicmatênu, vehanifrá lánu mitsarênu, vehameshalêm guemul lechol oyevê nafshênu. Baruch Atá A-do-nai, hanifrá leamô Yisrael micol tsarehêm, ha'E-l ha'Moshía.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que pleiteia nossa batalha, defende nossos direitos, vinga nossa vingança, pune nossos opressores e retribui a todos os que odeiam nossa alma. Bendito és Tu, A-do-nai, que retribui [o sofrimento] de Seu povo Israel a todos seus opressores, ó D-us, Salvador.

Congregação: **Shoshanat Yaacov tsahalá vessamêcha, bir'otam yáchad techêlet Mordechai. Teshuatam hayíta lanêtsach, veticvatam bechol dor vador. Lehodía shecol covêcha lo yevôshu, velô yicalemu lanêtsach, col hachossim bach. Arur Haman, asher bikêsh leabedi; baruch Mordechai hayhudi; arurá Zêresh êshet mafchidi; beruchá Ester baadi; arurim col harsha'im, beruchim col hatsadikim; vegam Charvoná zachur latov.**

A rosa de Yaacov [i.e., o povo de Israel] rejubilou-se e se alegrou quando todos juntos viram a veste azul-celeste de Mordechai. Tu foste deles [de Israel] a salvação e sua esperança em cada geração. Para fazer saber que todos os que esperam em Ti não ficarão envergonhados, nem cairão em desgraça aqueles que depositam sua fé em Ti. Maldito seja Haman que pro-

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

curou destruir-me; bendito seja Mordechai, o judeu; maldita seja Zêresh, a mulher daquele que me apavorou; bendita seja Ester [que intercedeu] em meu favor; malditos sejam todos os malvados; benditos sejam todos os justos; e possa Charvoná também ser recordado para o bem.

BEDICAT CHAMETS
BUSCA E ANULAÇÃO DE CHAMETS

Na última noite antes de *Pêssach,* ao cair da noite, revistam-se todos os cantos da casa à procura de *chamets*,* à luz de uma vela, com uma pena e um saquinho onde o *chamets* será depositado. É costume, segundo a *Cabalá,* colocar dez pedaços de pão duro, embrulhados para não esfarelar, para ser encontrados na busca do *chamets.* Antes de começar a busca recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al biur chamets.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou eliminar o chamets.

Não se deve conversar entre a recitação da bênção e o

---

*Quando a véspera de *Pêssach* cai no *Shabat,* a busca de *chamets* é feita na quinta-feira à noite e a queima do *chamets* na sexta-feira pela manhã. Consulte um Rabino ortodoxo sobre como proceder.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

início da busca, mesmo sobre assuntos ligados à própria busca. É apropriado não conversar durante toda a busca. Os membros da família devem ficar ao lado do chefe da família quando ele recita a bênção (todos respondem *amen)* e cada um deve examinar seu próprio aposento sem interrupção por conversa. Primeiro devem examinar o recinto onde ouviram a bênção e somente depois ir para outro.

No final da busca, pega-se tudo o que foi usado e encontrado, coloca-se no saquinho, amarra-se junto com a colher de pau e coloca-se em local visível, a fim de não esquecer de queimar pela manhã. A comida de *chamets* para a manhã seguinte e aquela que se destina à venda devem ser guardadas em lugar especial antes da busca, a fim de não interferir nesta. Terminada a busca, recita-se:

> **Col chamirá vachamiá de'icá virshuti, delá chamitê udlá viartê, udlá yeda'ná lê, libatel velehevê hefker keafrá dear'á.**
>
> *Todo fermento e tudo que foi levedado e que esteja em meu poder, o que não vi e não eliminei e de que eu não saiba, seja abandonado e sem dono como o pó da terra.*

(A manhã seguinte, véspera de *Pêssach,* é o último prazo para a venda de *chamets.* Esta deve ser feita por meio de um formulário devidamente preenchido e assinado e entregue em tempo hábil ao rabino que age como procurador. Aproximadamente um mês antes de *Pêssach* esta procuração encontra-se à disposição no Beit Chabad, e também vem anexada ao *Chabad News* do mês de *Nissan.)*

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Na véspera de *Pêssach,* antes das 10h30, deve-se queimar o *chamets* restante, recitando:

Col chamirá vachamiá de'icá virshuti, dachazitê udlá chazitê, dachamitê udlá chamitê, deviartê udlá viartê, libatel velehevê hefker, keafrá dear'á.

Todo fermento e tudo que foi levedado e que esteja em meu poder, quer eu tenha visto ou não, quer eu tenha observado ou não, quer eu tenha eliminado ou não, seja abandonado e sem dono como o pó da terra.

Durante a queima do *chamets,* o seguinte é recitado:

Vihi ratson milefanêcha, A-do-nai E-lo-hê-nu, v'E-lo-hê avotênu, keshêm sheani mevaer chamets mibeti umereshuti, cach tevaer et col hachitsonim, veet rúach hatum'á taavir min haárets, veet yitsrênu hará taavirêhu me'itánu, vetiten lánu lev bassar leovdechá beemet. Vechol sitrá acharà, vechol hakelipot, vechol harish'á, veashan tichlê, vetaavir memshêlet zadon min haárets. Vechol hame'ikim la'Shechiná tevaarêm berúach báar uvrúach mishpat, keshêm shebiárta et Mitsráyim veet elohehêm, bayamim hahêm, bizman hazê, amen, sêla.

Seja Tua vontade, A-do-nai, nosso D-us e D-us de nossos antepassados, que, assim como removo o chamets de minha casa e de minha posse, assim Tu removerás todas as forças negativas, purgarás o espírito da impureza da Terra, erradicarás nossa má inclinação de dentro de nós e nos concederás um coração de carne para

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

servir-Te em verdade. E toda a sitrá achará, todas as kelipot* e toda maldade destruirás em fumaça e abolirás o reinado do mal sobre a Terra. E todos aqueles que magoam a Shechiná (Presença Divina) removerás com um espírito de destruição e de julgamento, assim como Tu aniquilaste o Egito e seus ídolos, naqueles dias, nesta época, amém, e que assim seja para todo o sempre.*

SEFIRAT HAÔMER
A CONTAGEM DO ÔMER

A partir da segunda noite de *Pêssach* até *Shavuot* faz-se, em pé, a contagem do *ômer,* a cada noite após a prece de *Arvit.* Se a pessoa esquecer de fazê-la à noite, poderá dizê-la no dia seguinte, mas sem recitar a bênção, continuando a contagem normalmente (i.e., com a bênção) nas noites subseqüentes. Caso tenha esquecido de contar também naquele dia, deverá continuar a contagem nas noites seguintes, mas sem mais recitar a bênção.

Antes de iniciar a contagem do *ômer,* deve-se ter em mente o número da contagem e a *sefirá* correspondente (videas na tabela nas páginas 193-196). Recita-se:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al sefirat haômer.

---

* Termos cabalísticos para as "forças negativas".

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou sobre a contagem do ômer.

Número da contagem na primeira noite:

Hayom yom echad laômer.

Hoje é um dia para o ômer.

(Nas demais noites, insira aqui o número da contagem, conforme aparece na tabela, a partir da pág. 193.)

Ha'Rachaman hu yachazir lánu avodat Bet ha'Micdash limcomáh, bimherá veyamênu, amen, sêla.

Queira o Misericordioso restaurar o Serviço do Bet Hamicdash a seu lugar, brevemente em nossos dias, amém, e que assim seja para todo o sempre.

Lamnatsêach binguinot mizmor shir. E-lo-him yechonênu vivarechênu, yaer panav itánu, sêla. Ladáat baárets darkêcha, bechol goyim yeshuatêcha. Yodúcha amim, E-lo-him, yodúcha amim culam. Yismechu viranenu leumim, ki tishpot amim mishor, ul'umim baárets tanchêm sêla. Yodúcha amim E-lo-him, yodúcha amim culam. Êrets natená yevulá, yevarechênu E-lo-him, E-lo-hê-nu. Yevarechênu E-lo-him; veyireú Otô col afsê árets.

Para o Mestre do Coro – um salmo com música instrumental; um cântico. Possa D-us ser pleno de graça conosco e abençoar-nos, possa Ele fazer brilhar Sua face

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

sobre nós para todo o sempre. Para que Teu caminho seja conhecido na Terra, Tua salvação entre todas as nações. As nações Te exaltarão, ó D-us; todas as nações Te exaltarão. As nações rejubilar-se-ão e cantarão de alegria, pois Tu julgarás os povos com justiça e guiarás as nações na Terra para sempre. Os povos Te exaltarão, ó D-us, todos os povos Te exaltarão. Pois a terra terá dado seu produto e D-us, nosso D-us, nos abençoará. D-us nos abençoará; e todos, dos mais distantes recantos da Terra, O temerão.

O seguinte trecho é uma prece cabalística que contêm sete frases, cada uma com seis palavras, terminando com *"Baruch shem…".* Ao pronunciar cada sentença, deve-se ter em mente o acróstico formado, representado em hebraico.

Aná, bechôach guedulat yeminechá, tatir tserurá (אב"ג ית"ץ**). Cabel rinat amechá; saguevênu, taharênu, Norá (**קר"ע שט"ן**). Na, Guibor, doreshê yichudechá, kevavat shomrêm (**נג"ד יכ"ש**). Barechêm, taharêm, rachamê tsidcatechá tamid gomlêm (**בט"ר צת"ג**). Chassin Cadosh, berov tuvechá, nahel adatechá (**חק"ב טנ"ע**). Yachid, Gueê, leamechá penê, zocherê kedushatêcha (**יג"ל פז"ק**). Shav'atênu cabel, ushmá tsaacatênu, yodêa taalumot (**שק"ו צי"ת**). Baruch shem kevod malchutô leolam vaed.**

Imploramos-Te que, com o grande poder de Tua destra, libertes os cativos. Aceita a prece de Teu povo; exalta-nos e purifica-nos, ó D-us Temível. Ó mui Poderoso, rogamos-Te que preserves, como a menina dos olhos,

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

os que procuram Tua unicidade. Abençoa-os, purifica-os e concede-lhes, por todo o sempre, Tua justiça misericordiosa. Tu que és o mais Elevado e Santo, guia Teu povo com a abundância de Tua generosidade. Tu, que és a exaltada Unicidade, volta-Te para Teu povo que sempre recorda Tua santidade. Aceita nossa súplica e ouve nosso clamor, Tu, que conheces os pensamentos secretos. Bendito seja o nome da glória de Seu reino para toda a eternidade.

Ribonô shel olam, Atá tsivitánu, al yedê Moshê avdêcha, lispor sefirat haômer, kedê letaharênu miklipotênu umitum'otênu, kemô shecatávta be'Toratêcha: "Usfartêm lachêm mimachorat ha'Shabat, miyom haviachêm et ômer hatenufá, shêva shabatot, temimot tihyêna; ad mimachorat ha'Shabat hasheviit tisperu chamishim yom." Kedê sheyitaharu nafshot amechá Yisrael mizuhamatam. Uvchen, yehi ratson milefanêcha, A-do-nai E-lo-hê-nu, v'E-lo-hê avotênu, shebizchut sefirat haômer shessafárti hayom, yetucan ma shepagámti bisfirá... *na primeira noite:* **...Chêssed shebechêssed** *(nas demais noites, siga a ordem da sefirá correspondente na tabela das páginas 193-196, especificando aqui a sefirá correta).* **Veetaher veetcadesh bicdushá shel má'la, veal yedê zê yushpá shêfa rav bechol haolamot. Ultaken et nafshotênu veruchotênu venishmotênu micol sig ufgam, ultaharênu ulcadeshênu bicdushatechá haelyoná, amen, sêla.**

Mestre do Universo, Tu nos ordenaste, por intermédio

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

de Moshê, Teu servo, fazer a contagem do ômer, de modo a nos purificar de nossa impureza, conforme escreveste em Tua Torá: "Contareis para vós desde o dia seguinte ao primeiro dia festivo, desde o dia no qual trazeis o ômer como oferenda, sete semanas completas; até o dia seguinte à sétima semana contareis [até] cinqüenta dias." Para que as almas de Teu povo Israel possam se purificar de suas impurezas. Assim, seja a Tua vontade, A-do-nai, nosso D-us, e D-us de nossos antepassados, que em mérito da contagem do ômer que contei hoje, seja remediado o defeito que causei na sefirá ...* na primeira noite: *chêssed shebechêssed* (nas demais noites, siga a ordem da Sefirá Correspondente na Tabela das páginas 193-196, especificando aqui a sefirá correta). *E que eu seja purificado e santificado com elevada santidade, e que através disso recaia um fluxo abundante sobre todos os mundos. Que isto retifique os vários níveis de nossa alma de toda e qualquer torpeza ou defeito, e nos purifique e nos santifique com Tua santidade elevada, amém, e que assim seja para todo o sempre.*

Vide a Tabela da Contagem do *Ômer* e a *Sefirá* Correspondente nas próximas páginas.

---

* A tradução (aproximada) das sete *sefirot* (atributos emocionais) é: *chêssed* – bondade; *guevurá* – severidade ou justiça; *tif'êret* – beleza; *nêtsach* – vitória ou eternidade; *hod* – majestade; *yessod* – alicerce; *malchut* – realeza.

Cada *sefirá* intercala-se com as demais. Assim, *chêssed shebechêssed* significa bondade da bondade, seguida de severidade da bondade, e assim por diante.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

TABELA DA CONTAGEM DO ÔMER E SEFIRÁ CORRESPONDENTE

1. Hayom yom echad laômer. (Chêssed shebechêssed)
   Hoje é 1 dia do ômer.
2. Hayom shenê yamim laômer. (Guevurá shebechêssed)
   Hoje são 2 dias do ômer.
3. Hayom sheloshá yamim laômer. (Tif'êret shebechêssed)
   Hoje são 3 dias do ômer.
4. Hayom arbaá yamim laômer. (Nêtsach shebechêssed)
   Hoje são 4 dias do ômer.
5. Hayom chamishá yamim laômer. (Hod shebechêssed)
   Hoje são 5 dias do ômer.
6. Hayom shishá yamim laômer. (Yessod shebechêssed)
   Hoje são 6 dias do ômer.
7. Hayom shiv'á yamim, shehêm shavúa echad laômer. (Malchut shebechêssed)
   Hoje são 7 dias que perfazem 1 semana do ômer.
8. Hayom shemoná yamim, shehêm shavúa echad veyom echad laômer. (Chêssed shebigvurá)
   Hoje são 8 dias que perfazem 1 semana e 1 dia do ômer.
9. Hayom tish'á yamim, shehêm shavúa echad ushnê yamim laômer. (Guevurá shebigvurá)
   Hoje são 9 dias que perfazem 1 semana e 2 dias do ômer.
10. Hayom assará yamim, shehêm shavúa echad ushloshá yamim laômer. (Tif'êret shebigvurá)
    Hoje são 10 dias que perfazem 1 semana e 3 dias do ômer.
11. Hayom achad assar yom, shehêm shavúa echad vearbaá yamim laômer. (Nêtsach shebigvurá)
    Hoje são 11 dias que perfazem 1 semana e 4 dias do ômer.
12. Hayom shenêm assar yom, shehêm shavúa echad vachamishá yamim laômer. (Hod shebigvurá)
    Hoje são 12 dias que perfazem 1 semana e 5 dias do ômer.
13. Hayom sheloshá assar yom, shehêm shavúa echad veshishá yamim laômer. (Yessod shebigvurá)
    Hoje são 13 dias que perfazem 1 semana e 6 dias do ômer.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

14. Hayom arbaá assar yom, shehêm shenê shavuot laômer. (Malchut shebigvurá)
    Hoje são 14 dias que perfazem 2 semanas do ômer.
15. Hayom chamishá assar yom, shehêm shenê shavuot veyom echad laômer. (Chêssed shebetif'êret)
    Hoje são 15 dias que perfazem 2 semanas e 1 dia do ômer.
16. Hayom shishá assar yom, shehêm shenê shavuot ushnê yamim laômer. (Guevurá shebetif'êret)
    Hoje são 16 dias que perfazem 2 semanas e 2 dias do ômer.
17. Hayom shiv'á assar yom, shehêm shenê shavuot ushloshá yamim laômer. (Tif'êret shebetif'êret)
    Hoje são 17 dias que perfazem 2 semanas e 3 dias do ômer.
18. Hayom shemoná assar yom, shehêm shenê shavuot vearbaá yamim laômer. (Nêtsach shebetif'êret)
    Hoje são 18 dias que perfazem 2 semanas e 4 dias do ômer.
19. Hayom tish'á assar yom, shehêm shenê shavuot vachamishá yamim laômer. (Hod shebetif'êret)
    Hoje são 19 dias que perfazem 2 semanas e 5 dias do ômer.
20. Hayom esrim yom, shehêm shenê shavuot veshishá yamim laômer. (Yessod shebetif'êret)
    Hoje são 20 dias que perfazem 2 semanas e 6 dias do ômer.
21. Hayom echad veesrim yom, shehêm sheloshá shavuot laômer. (Malchut shebetif'êret)
    Hoje são 21 dias que perfazem 3 semanas do ômer.
22. Hayom shenáyim veesrim yom, shehêm sheloshá shavuot veyom echad laômer. (Chêssed shebenêtsach)
    Hoje são 22 dias que perfazem 3 semanas e 1 dia do ômer.
23. Hayom sheloshá veesrim yom, shehêm sheloshá shavuot ushnê yamim laômer. (Guevurá shebenêtsach)
    Hoje são 23 dias que perfazem 3 semanas e 2 dias do ômer.
24. Hayom arbaá veesrim yom, shehêm sheloshá shavuot ushloshá yamim laômer. (Tif'êret shebenêtsach)
    Hoje são 24 dias que perfazem 3 semanas e 3 dias do ômer.
25. Hayom chamishá veesrim yom, shehêm sheloshá shavuot vearbaá yamim laômer. (Nêtsach shebenêtsach)
    Hoje são 25 dias que perfazem 3 semanas e 4 dias do ômer.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

26. Hayom shishá veesrim yom, shehêm sheloshá shavuot vachamishá yamim laômer. (Hod shebenêtsach)
Hoje são 26 dias que perfazem 3 semanas e 5 dias do ômer.
27. Hayom shiv'á veesrim yom, shehêm sheloshá shavuot veshishá yamim laômer. (Yessod shebenêtsach)
Hoje são 27 dias que perfazem 3 semanas e 6 dias do ômer.
28. Hayom shemoná veesrim yom, shehêm arbaá shavuot laômer. (Malchut shebenêtsach)
Hoje são 28 dias que perfazem 4 semanas do ômer.
29. Hayom tish'á veesrim yom, shehêm arbaá shavuot veyom echad laômer. (Chêssed shebehod)
Hoje são 29 dias que perfazem 4 semanas e 1 dia do ômer.
30. Hayom sheloshim yom, shehêm arbaá shavuot ushnê yamim laômer. (Guevurá shebehod)
Hoje são 30 dias que perfazem 4 semanas e 2 dias do ômer.
31. Hayom echad ushloshim yom, shehêm arbaá shavuot ushloshá yamim laômer. (Tif'êret shebehod)
Hoje são 31 dias que perfazem 4 semanas e 3 dias do ômer.
32. Hayom shenáyim ushloshim yom, shehêm arbaá shavuot vearbaá yamim laômer. (Nêtsach shebehod)
Hoje são 32 dias que perfazem 4 semanas e 4 dias do ômer.
33. Hayom sheloshá ushloshim yom, shehêm arbaá shavuot vachamishá yamim laômer. (Hod shebehod)
Hoje são 33 dias que perfazem 4 semanas e 5 dias do ômer.
34. Hayom arbaá ushloshim yom, shehêm arbaá shavuot veshishá yamim laômer. (Yessod shebehod)
Hoje são 34 dias que perfazem 4 semanas e 6 dias do ômer.
35. Hayom chamishá ushloshim yom, shehêm chamishá shavuot laômer. (Malchut shebehod)
Hoje são 30 dias que perfazem 5 semanas do ômer.
36. Hayom shishá ushloshim yom, shehêm chamishá shavuot veyom echad laômer. (Chêssed shebissod)
Hoje são 36 dias que perfazem 5 semanas e 1 dia do ômer.
37. Hayom shiv'á ushloshim yom, shehêm chamishá shavuot ushnê yamim laômer. (Guevurá shebissod)
Hoje são 30 dias que perfazem 5 semanas e 2 dias do ômer.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72

38. Hayom shemoná ushloshim yom, shehêm chamishá shavuot ushloshá yamim laômer. (Tif'êret shebissod)
Hoje são 38 dias que perfazem 5 semanas e 3 dias do ômer.
39. Hayom tish'á ushloshim yom, shehêm chamishá shavuot vearbaá yamim laômer. (Nêtsach shebissod)
Hoje são 39 dias que perfazem 5 semanas e 4 dias do ômer.
40. Hayom arba'im yom, shehêm chamishá shavuot vachamishá yamim laômer. (Hod shebissod)
Hoje são 40 dias que perfazem 5 semanas e 5 dias do ômer.
41. Hayom echad vearba'im yom, shehêm chamishá shavuot veshishá yamim laômer. (Yessod shebissod)
Hoje são 41 dias que perfazem 5 semanas e 6 dias do ômer.
42. Hayom shenáyim vearba'im yom, shehêm shishá shavuot laômer. (Malchut shebissod)
Hoje são 42 dias que perfazem 6 semanas do ômer.
43. Hayom sheloshá vearba'im yom, shehêm shishá shavuot veyom echad laômer. (Chêssed shebemalchut)
Hoje são 43 dias que perfazem 6 semanas e 1 dia do ômer.
44. Hayom arbaá vearba'im yom, shehêm shishá shavuot ushnê yamim laômer. (Guevurá shebemalchut)
Hoje são 44 dias que perfazem 6 semanas e 2 dias do ômer.
45. Hayom chamishá vearba'im yom, shehêm shishá shavuot ushloshá yamim laômer. (Tif'êret shebemalchut)
Hoje são 45 dias que perfazem 6 semanas e 3 dias do ômer.
46. Hayom shishá vearba'im yom, shehêm shishá shavuot vearbaá yamim laômer. (Nêtsach shebemalchut)
Hoje são 46 dias que perfazem 6 semanas e 4 dias do ômer.
47. Hayom shiv'á vearba'im yom, shehêm shishá shavuot vachamishá yamim laômer. (Hod shebemalchut)
Hoje são 47 dias que perfazem 6 semanas e 5 dias do ômer.
48. Hayom shemoná vearba'im yom, shehêm shishá shavuot veshishá yamim laômer. (Yessod shebemalchut)
Hoje são 48 dias que perfazem 6 semanas e 6 dias do ômer.
49. Hayom tish'á vearba'im yom, shehêm shiv'á shavuot laômer. (Malchut shebemalchut)
Hoje são 49 dias que perfazem 7 semanas do ômer.

Charles Dutra - charlesdutrabr@gmail.com - CPF: 703.110.561-72